

Colegio El Armelar

usuario: armelar
contraseña: 1_armelar

Maig - 2024 SAP

FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera
maduixa, taronja
taronja, poma

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 50

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1ª de Mayo - 46100 Burjassat (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275
Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.
L'avaluació nutricional està basada en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

| | | |
|---|---|---|
| <p>1</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>2</p> <p>E Amanida amb fruita</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana P/ECO</p> <p>2º Truita d'espínacs amb tomaca en oli d'alfàbega</p> <p>Fruita</p> <p>Espàrrecs amb pernil Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>3</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge</p> <p>2º Abadeget andalús (farina de cigrons) amb bròquil</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Crema de carabasseta Llonganisses de pollastre /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>6</p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Crema mediterrània amb verdures de temporada amb tostons</p> <p>2º Ragout de magre amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>7</p> <p>E Hummus de cigrons amb bastonets de carlota</p> <p>1º Amanida d'espínacs amb vegetals, tomàquet cherry i formatge</p> <p>2º Truita de tonyina amb carabasseta a la planxa</p> <p>Lacti</p> <p>Bullit valencià Carn blanca /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>8</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb verdures i orellanes</p> <p>2º Ales de pollastre a la barbacoa (Inf: Contracuixa desossada) amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Peix blanc /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>13</p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Llentilles pardinas estofades P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlles amb formatge fresc</p> <p>Fruita</p> <p>Broquetes de verdures Carn d'au /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>14</p> <p>E Encisam, pimentó, tomaca i carlota</p> <p>1º Sopa d'au</p> <p>2º Escalopa de lllom (empanat casolà) amb samfaina</p> <p>Iogurt valencià</p> <p>Albergínia gratinada al forn Hamburguesa de lluç /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>15</p> <p>E Gaspaxo andalús P/ECO</p> <p>1º Amanida completa amb verat</p> <p>2º Arròs a banda amb galeres</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Graellada de verdures Remenat d'alls tendres /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>20</p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Arròs tres delícies</p> <p>2º Abadejo a la biscaina</p> <p>Fruita</p> <p>Gaspaxo Carn magra de porc /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>21</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de fesols i verdures</p> <p>2º Goulash de titot amb blat tendre</p> <p>Iogur natural</p> <p>Caldo murcià Peix a la llima /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>22</p> <p>E Hummus de cigrons amb nachos</p> <p>1º Ensaladilla (tonyina, ou, creïlla, péso, maionesa)</p> <p>2º Fideuà de verdures amb salsa de soja</p> <p>Fruita</p> <p>Taboule de couscous Mandonguilles vegetals /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>27</p> <p>E Gaspaxo andalús</p> <p>1º Ensalada de pasta amb vegetals i formatge</p> <p>2º Lluç a la marinera amb clòtxines</p> <p>Fruita</p> <p>Tosta d'hummus Carn blanca /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>28</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa minestrone amb verdures ecològiques</p> <p>2º Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Carabasseta a la planxa Peix a la llima /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>29</p> <p>E FESTIVAL DELS COLORS Samosses de verdures</p> <p>1º Cigrons de l'Índia "Chana Masala"</p> <p>2º Pollastre tikka masala amb arròs basmati</p> <p>Lassi de mango i carlota</p> <p>Creïlles al gratén Remenat de verdures /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>16</p> <p>E DÍA DEL CELÍAC</p> <p>1º Bastonets de carlota amb salsa de iogurt</p> <p>2º Cigrons amb verdures amb quinoa</p> <p>Pollastre al forn amb creïlles rostides</p> <p>Fruita</p> <p>Cous cous amb especies Peix blau /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>17</p> <p>E RECEPTA GUANYADORA 7ª EDICIÓ</p> <p>1º Amanida fresca ecològica</p> <p>2º Espaguetis amb salsa secreta</p> <p>Lluç a la provençal amb pèsols</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida completa Carn blanca magra /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>23</p> <p>E Chupito de crema de meló</p> <p>1º Lasanya casolana (magre, verdura, llet, farina, formatge)</p> <p>2º Corbina a la planxa a l'oli de pebre roig amb carlota</p> <p>Fruita</p> <p>Ceba tendra i pimentó roig planxa Carn blanca /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>30</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de porros, carabassa i pera</p> <p>2º Coca de titaina valenciana</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>31</p> <p>E Enciam, tomaca, dacs, carlota, olives i tonyina</p> <p>1º Combinat (cèrcols de ceba, *fingers de formatge i creïlles *tex-*mex)</p> <p>2º Arròs de secret i alvocat</p> <p>Gelat</p> <p>Wok de verdures Ou /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>9</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Crunch de salmó amb tirabeques saltats</p> <p>Fruita ECO</p> <p>Minestra saltejada Carn blanca magra /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>10</p> <p>E Gaspaxo de meló d'alger</p> <p>1º Fesols blancs guisats a la vinagreta P/ECO</p> <p>2º Pizza margarida amb xampinyons</p> <p>Fruita</p> <p>Escalivada Peix al papillote /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb verdures i orellanes</p> <p>2º Ales de pollastre a la barbacoa (Inf: Contracuixa desossada) amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Peix blanc /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>12</p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb verdures i orellanes</p> <p>2º Ales de pollastre a la barbacoa (Inf: Contracuixa desossada) amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Peix blanc /Fruita</p> <p>S</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |

Colegio El Armelar

usuario: armelar
contraseña: 1_armelar

Mayo - 2024 SAP

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
fresa, naranja
pinya

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 50

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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

Menú revisado por la nutricionista colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basada en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro.

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>1</p> <p>E</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>2</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada con fruta</p> <p>2º Lentejas a la hortelana P/ECO</p> <p>Fruta</p> <p>Esparros con jamón Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>3</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso</p> <p>Bacaladilla andaluza (harina de garbanzos) con brócoli</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Crema de calabacín Longanizas de pollo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>6</p> <p>E</p> <p>1º Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>2º Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones</p> <p>Ragout de magro con cous cous</p> <p>Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>7</p> <p>E</p> <p>1º Hummus de garbanzos con bastoncitos de zanahoria</p> <p>2º Ensalada de espirales, vegetales, cherrys y queso</p> <p>Tortilla de atún con calabacín a la plancha</p> <p>Lácteo</p> <p>Hervido valenciano Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>8</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Garbanzos con verduras y orejones</p> <p>Alitas de pollo a la barbacoa (Inf: Contramuslos deshuesado) con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Brócoli al vapor Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>9</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Crunch de salmón con tirabeques salteados</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Menestra salteada Carne blanca magra /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>10</p> <p>E</p> <p>1º Gazpacho de sandía</p> <p>2º Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO</p> <p>Pizza margarita con champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Escalivada Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>13</p> <p>E</p> <p>1º Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</p> <p>2º Lentejas pardinas estofadas P/ECO</p> <p>Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>Fruta</p> <p>Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>14</p> <p>E</p> <p>1º Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria</p> <p>2º Sopa de ave</p> <p>Escalope de lomo (empanado casero) con "samfaina"</p> <p>Yogur valenciano</p> <p>Berenjena gratinada al horno Hamburguesa de merluza /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>15</p> <p>E</p> <p>1º Gazpacho andaluz P/ECO</p> <p>2º Ensalada completa con caballa</p> <p>Arroz a banda con galeras</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Parrillada de verduras Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>16</p> <p>E</p> <p>1º DÍA DEL CELÍACO Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur</p> <p>2º Garbanzos con verduras con quinoa</p> <p>Pollo al horno con patatas asadas</p> <p>Fruta</p> <p>Cous cous con especias Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>17</p> <p>E</p> <p>1º RECETA GANADORA 7ª EDICIÓN Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Espaguetis con salsa secreta</p> <p>Merluza a la provenzal con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada completa Carne blanca magra /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>20</p> <p>E</p> <p>1º Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>2º Arroz tres delicias</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p>Fruta</p> <p>Gazpacho Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>21</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Crema de alubias y verduras</p> <p>Goulash de pavo con trigo tierno</p> <p>Yogur natural</p> <p>Moje murciano Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>22</p> <p>E</p> <p>1º Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>2º Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)</p> <p>Fideuà de verduras con salsa de soja</p> <p>Fruta</p> <p>Tabulé de couscous Albóndigas vegetales /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>23</p> <p>E</p> <p>1º Chupito de crema de melón</p> <p>2º Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)</p> <p>Corvina a la plancha al aceite de pimentón con zanahoria baby</p> <p>Fruta</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>24</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Lentejas con verduras con arroz integral</p> <p>San Jacobo casero de berenjena, queso y pavo con mazorca de maíz (Infantil: maíz)</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de cebolla /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |
| <p>27</p> <p>E</p> <p>1º Gazpacho andaluz</p> <p>2º Ensalada de coditos con vegetales y queso</p> <p>Merluza a la marinera con mejillones</p> <p>Fruta</p> <p>Tosta de hummus Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>28</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Sopa minestrone con verduras ecológicas</p> <p>Tortilla de patata con pan, tomate y jamón</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>29</p> <p>E</p> <p>1º FESTIVAL DE LOS COLORES Samosas de verduras</p> <p>2º Garbanzos de la india "Chana Masala"</p> <p>Pollo tikka masala con arroz basmati</p> <p>Lassi de mango y zanahoria</p> <p>Patatas al gratén Revuelto de verduras /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>30</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Crema de puerros, calabaza y pera</p> <p>Coca de titaina valenciana</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> | <p>31</p> <p>E</p> <p>1º Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún</p> <p>2º Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)</p> <p>Arroz de secreto y aguacate</p> <p>Helado</p> <p>Wok de verduras Huevo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> |