COLEVISA

Comedores Levantinos Isabel, SL

fundación educativa franciscanas de la Inmaculada | COLEGIO LA PURÍSIMA PALMA

Noviembre - 2024 MENU MENSUAL
LA PURISIMA PALMA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA NUESTRA APP

App Store | Google Play

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1441

VALOR DIFERENCIADOR

RECETA VEGETARIANA · PESCA SOSTENIBLE · PRODUCTOS ECOLÓGICOS · RECETA FOODIE · GASTRONOMÍA TRADICIONAL · PRODUCTO DE TEMPORADA · PRODUCTO LOCAL KM.0

ALERGENOS

APIO · CACAHUETES · FRUTOS SECOS · SÉSAMO · CRUSTACEOS · LÁCTEOS · SULFITOS · HUEVO · GLUTEN · PESCADO · SOJA · MOLUSCOS · ALTRAMUCES · MOSTAZA

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 ER-0788/2011 · AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001 GA-2013/0155 GA-2013/0156

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, Nº CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basa 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.

				1 Festivo 1º 2º P C
4 Festivo 1º 2º P C	5 Nachos con queso 1º Crema mediterránea de legumbres y verduras 2º Pechuga plancha con patatasollo marinado al yogur, mostaza y curry P Fruta ECO C Guisantes con cebolla y jamón Pescado blanco /Fruta KCAL 704,18 · PROT 42,92g · CA 212,69mg · FE 9,47mg · HDC 88,31g · LIP 24,80g	6 Coca de trampó 1º Arròs brut 2º Boquerones frescos enharinados/calamares enharinados P Fruta C Crema de zanahoria Carne roja magra /Fruta KCAL 708,56 · PROT 26,24g · CA 55,14mg · FE 3,23mg · HDC 90,28g · LIP 27,60g	7 Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria 1º Lentejas con espinacas P/ECO 2º Tortilla de jamón york/Tortilla de patatas con verduras P Lácteo C Menestra salteada Pescado al papillote /Fruta KCAL 701,74 · PROT 35,36g · CA 312,76mg · FE 9,40mg · HDC 82,59g · LIP 25,32g	8 Mini empanadillas de atún 1º Sopa de ave con fideos 2º Solomillo al horno con gnocchis P Helado C Mazorca de maíz con sal Revuelto de verduras /Fruta KCAL 776,69 · PROT 43,97g · CA 212,65mg · FE 5,85mg · HDC 106,04g · LIP 38,03g
11 Tosta de queso y orégano 1º Puré de verduras frescas de temporada 2º Fricando de ternera/ Cachopo con patatas con arroz integral P Fruta C Patatas gratinadas con queso Pescado al limón /Fruta KCAL 882,66 · PROT 40,69g · CA 245,61mg · FE 6,44mg · HDC 111,00g · LIP 28,25g	12 Tartaleta de ensaladilla rusa 1º Tallarines a la genovesa (bacon, tomate) 2º Merluza a la marinera/bacalao al allioli con verduras salteadas P Fruta C Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca magra /Fruta KCAL 909,58 · PROT 46,12g · CA 177,66mg · FE 6,04mg · HDC 113,95g · LIP 34,36g	13 Tempura de verduras 1º Garbanzos estofados con verduras P/ECO 2º Tortilla de patata/Quiche P Fruta ECO C Parrillada de verduras Pescado azul /Fruta KCAL 717,94 · PROT 23,05g · CA 228,47mg · FE 9,21mg · HDC 97,34g · LIP 26,73g	14 Coca italiana de tomate y albahaca 1º Paella con pollo de campo 2º Merluza a la provenzal/ Salmón en salsa de soja con salteado campestre P Yogur C Hervido valenciano Hamburguesa de soja /Fruta KCAL 838,94 · PROT 36,45g · CA 320,39mg · FE 4,55mg · HDC 123,09g · LIP 21,59g	15 Hummus de berenjena eco con picos 1º Sopa de ave con fideos 2º Rotti de pavo/Costillas a la BBQ con patatas fritas P Fruta C Champiñones gratinados Huevo /Fruta KCAL 921,39 · PROT 52,18g · CA 184,55mg · FE 9,11mg · HDC 108,99g · LIP 39,33g
18 Tosta de sobrasada y miel 1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Croquetón de bacalao/ Bacalao al horno con ensalada de col P Fruta C Coliflor con patata Carne de ave /Fruta KCAL 954,99 · PROT 23,69g · CA 95,52mg · FE 4,37mg · HDC 120,73g · LIP 42,75g	19 Milhojas de verduras 1º Sopa minestrone 2º Longanizas/Pechuga plancha con puré de patatas P Fruta C Ensalada completa Tosta de mostaza, queso y aguacate /Fruta KCAL 764,38 · PROT 29,30g · CA 103,85mg · FE 5,43mg · HDC 100,31g · LIP 43,31g	20 JORNADA MEXICANA 1º 2º P C Brochetas de verduras Pescado blanco /Fruta KCAL · PROT · CA · FE · HDC · LIP	21 Crema de queso con palitos de zanahoria 1º Macarrones a la boloñesa 2º Rape enharinado casera/Rape al horno con salteado campestre P Lácteo C Crema de calabaza Carne roja magra /Fruta KCAL 964,88 · PROT 39,22g · CA 362,79mg · FE 6,03mg · HDC 93,46g · LIP 48,81g	22 Champiñones al ajillo 1º Lentejas con verduras 2º Pollo al horno/ hamburguesa de pollo plancha con patatas fritas P Fruta C Tosta de hummus Tortilla de cebolla /Fruta KCAL 798,54 · PROT 51,35g · CA 109,39mg · FE 8,92mg · HDC 85,61g · LIP 26,71g
25 Falafel con salsa de yogur 1º Sopa de cocido con fideos 2º Tortilla de patata y boniato/Pastel de huevo y verduras y pan con tomate P Fruta C Wok de verduras Carne blanca /Fruta KCAL 932,76 · PROT 39,96g · CA 219,73mg · FE 9,62mg · HDC 115,38g · LIP 39,59g	26 Croqueta del chef 1º Macarrones a la carbonara 2º Jamoncitos de pollo con tomate/ Pollo al ajillo con verduras P Fruta C Zanahoria aliñada con guisantes Pescado al limón /Fruta KCAL 843,85 · PROT 34,58g · CA 248,15mg · FE 4,71mg · HDC 81,61g · LIP 42,21g	27 Queso fresco con miel 1º Arroz a la marinera 2º Rabas enharinadas/ Bacalao plancha con salsa tártara casera P Fruta ECO C Judías verdes salteadas Revuelto de espinacas /Fruta KCAL 918,52 · PROT 31,99g · CA 268,32mg · FE 4,10mg · HDC 111,91g · LIP 37,95g	28 Ensalada fresca ecológica 1º Crema de legumbres 2º Lomo adobado/Lomo a la pimienta con patatas parisinas P Postre especial C Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta KCAL 827,50 · PROT 44,68g · CA 197,05mg · FE 7,95mg · HDC 158,76g · LIP 70,61g	29 Tosta de sobrasada 1º Espaguetis integrales al pesto 2º Merluza en salsa verde/Merluza con nata con champiñón rehogado P Fruta ECO C Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta KCAL 963,33 · PROT 39,23g · CA 256,57mg · FE 7,45mg · HDC 127,37g · LIP 34,20g