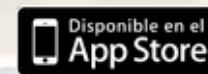


Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con las directrices de la "Guía de menús de comedores escolares" de la Generalitat Valenciana.

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

Consulta los menús en nuestra web.

Descárgate nuestra APP "Colevisa Padres"



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Buffet de ensaladas / Crudités de verduras

Paella valenciana (pollo corral) con alcachofas naturales

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

2

Ensalada de manzana y zanahoria

Espaguetis ECO al pesto

Bacalao al limón, salteado campestre

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

3

Ensalada con algas

Crema de calabacín y queso

Pechuga pollo plancha, arroz, leche coco y guisantes

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

4

Taboulé

Lentejas con verduras y chorizo

Croquetas caseras de jamón, champiñones con zanahoria

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

5

Tomate y queso fresco

Sopa de cocido con verduras ecológicas

Pizza CASERA

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

6

Ensalada ecológica (lechuga romana, hoja de roble, remolacha y tomate)

Arroz con calabaza eco, costillas y alcachofas frescas

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

Crema de puerros / Carne blanca magra

7

Zanahoria aliñada con guisantes / Tortilla de champiñones

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

8

Calabacín a la plancha / Pescado al papillote

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

9

Sopa de verduras

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

10

Berenjena gratinada al horno / Pescado blanco

Kcal:	Prot:	Ca:	Fe:
Vit A:	Vit B12:	HdC:	Lip:

CENA

11

Kcal: Prot: Ca: Fe:
Vit A: Vit B12: HdC: Lip:

CENA

12

Kcal: Prot: Ca: Fe:
Vit A: Vit B12: HdC: Lip:

CENA

13

Kcal: Prot: Ca: Fe:
Vit A: Vit B12: HdC: Lip:

CENA

14

Kcal: Prot: Ca: Fe:
Vit A: Vit B12: HdC: Lip:

CENA

15

Kcal: Prot: Ca: Fe:
Vit A: Vit B12: HdC: Lip:

CENA

18

**Lechuga, espinacas,
queso cabra, nueces**

**Lentejas con calabaza, zanahoria ECO
y arroz integral**

**Chuleta de pavo con alcachofas
y calabacín fresco**

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal: 984,43 Prot: 56,84 g Ca: 171,17 g Fe: 9,67 mg
Vit A: 1,47 mg Vit B12: 1,76 µg HdC: 107,17 g Lip: 36,10 g

CENA

Sopa de verduras / Pescado blanco

19

Crudités de verduras

Tallarines a la carbonara

**Crunch de atún salsa
tártara y salteado oriental**

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal: 861,39 Prot: 33,68 g Ca: 115,86 g Fe: 4,25 mg
Vit A: 1,99 µg Vit B12: 3,47 µg HdC: 91,50 g Lip: 40,52 g

CENA

Crema de nabo y patata / Carne de ave

20

Hummus de remolacha

Sopa de cocido con garbanzos

**Tortilla de patatas con
tomate y queso servilleta**

Yogur artesano con trocitos de fruta

Kcal: 993,81 Prot: 41,52 g Ca: 470,64 g Fe: 9,86 mg
Vit A: 0,67 mg Vit B12: 2,61 µg HdC: 104,16 g Lip: 41,52 g

CENA

Quiché de verduras / Pescado al papillote

21

**Buffet de ensaladas
/ Crudités de verduras**

Crema de brócoli y zanahoria

**Hamburguesa 1/4 libra a la brasa
con patatas**

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal: 751,72 Prot: 33,44 g Ca: 146,15 g Fe: 5,56 mg
Vit A: 1,76 mg Vit B12: 3,64 µg HdC: 77,61 g Lip: 34,88 g

CENA

Patatas cocidas / Pescado al limón

22

Ensalada de caballa

Arroz al horno

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal: 746,28 Prot: 24,10 g Ca: 90,30 g Fe: 6,58 mg
Vit A: 0,23 mg Vit B12: 0,90 µg HdC: 113,78 g Lip: 22,24 g

CENA

Judías verdes salteadas con jamón / Huevo

25

Ensalada de temporada

Macarrones ECO boloñesa

**Merluza a la provenzal
con zanahoria crujiente**

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal: 771,79 Prot: 35,73 g Ca: 269,42 g Fe: 7,07 mg
Vit A: 2,78 mg Vit B12: 0,77 µg HdC: 86,46 g Lip: 32,28 g

CENA

**Espinacas con pasas y piñones
/ Carne magra de cerdo**

26

DÍA INTERNACIONAL DEL PISTACHO

**Hummus de pistacho y
nuez con picos**

Ensaladilla rusa con atún y huevo

Pollo al curry con cous cous

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal: 768,61 Prot: 45,86 g Ca: 262,24 g Fe: 4,56 mg
Vit A: 0,24 µg Vit B12: 13,27 µg HdC: 60,94 g Lip: 40,01 g

CENA

**Brócoli al vapor
/ Panini de verduras, queso y fiambre**

27

**Ensalada ecológica (lechuga romana,
hoja de roble, remolacha y tomate)**

Crema dubarry (coliflor y alubias) ECO

Lasaña casera

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal: 825,20 Prot: 37,14 g Ca: 296,18 g Fe: 9,64 mg
Vit A: 1,96 mg Vit B12: 1,92 µg HdC: 124,27 g Lip: 20,91 g

CENA

Verduras salteadas con arroz / Pescado blanco

28

Guacamole con nachos

Patatas a la riojana

Pescadilla fresca andaluza con ensalada

Lácteo o queso - Fruta a elegir

Kcal: 790,58 Prot: 33,32 g Ca: 119,00 g Fe: 6,45 mg
Vit A: 0,99 mg Vit B12: 1,06 µg HdC: 82,93 g Lip: 39,69 g

CENA

Sopa de verduras

Avec nous comme chez vous...



Con nosotros como en casa...



Avec nous comme chez vous...