

## COLEGIO NTRA SRA DEL CARMEN BÉTERA

ntra\_sra\_carmen  
1256\_ntra\_sra\_carmen

Octubre - 2020 MENU CATERING  
NTRA SRA CARMEN

### FRUITES DE TEMPORADA:

Raïm, meló  
plàtan, poma  
mandarines  
pera

DESCARREGA'T  
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1256

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



<p><b>1</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cogombre</p> <p>1º Espaguets integrals toscana (tomaca, carabasseta, ceba, alfàbrega i formatge)</p> <p>2º Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carxofes saltejades Carne blanca /Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º Crema de pèsols i carlota amb tostons integrals</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Peix blau /Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º "Fajita" de pernil dolç i formatge</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, api</p> <p>1º Crema de verdures mediterrània i fesols amb tostons integrals</p> <p>2º Cuixa a la italiana amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blau /Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>E Hummus de carlota i coques de dacsca</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Filet de lluç gratinat provençal amb ensalada de verdures fresques</p> <p>P Fruita</p> <p>S Espinacs saltejats amb panses i pinyons Carn d'ou /Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Pollastre rostit al forn amb creïlles</p> <p>P Yogurt Artesà</p> <p>S Amanida de tomaca, mozzarella i olives negres Hamburguesa de llentilles /Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º "Fajita" de pernil dolç i formatge</p> <p>2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Llentilles amb verdures (ceba, carabassa, porro, carlota) - Plat</p> <p>2º Truita de creïlla amb pernil</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn roja magra /Fruita</p>	<p><b>9</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, api</p> <p>1º Crema de verdures mediterrània i fesols amb tostons integrals</p> <p>2º Cuixa a la italiana amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blau /Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, pinya</p> <p>1º Fideuà de verdures i xampinyons</p> <p>2º Filet de lluç a la "cosquera"</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bullit valencià Remenat d'espinacs /Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º Macarrons amb tonyina, tomaca, ceba formatge</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb bròcoli</p> <p>P Lacti</p> <p>S Carxofes saltejades Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, api</p> <p>1º Crema de verdures mediterrània i fesols amb tostons integrals</p> <p>2º Cuixa a la italiana amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blau /Fruita</p>	<p><b>13</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º Crema de pèsols i carlota amb tostons integrals</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Peix blau /Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º Crema de pèsols i carlota amb tostons integrals</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Peix blau /Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, api</p> <p>1º Crema de verdures mediterrània i fesols amb tostons integrals</p> <p>2º Cuixa a la italiana amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blau /Fruita</p>	<p><b>16</b></p> <p>E Dia Mundial de l'Alimentació Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, api</p> <p>1º Cigrons amb verdures - Plat ecològic</p> <p>2º Truita de patates i formatge manxec</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Carabasseta a la planxa Sopa de peix amb gambes i fideus /Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, pinya</p> <p>1º Fideuà de verdures i xampinyons</p> <p>2º Filet de lluç a la "cosquera"</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bullit valencià Remenat d'espinacs /Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º Macarrons amb tonyina, tomaca, ceba formatge</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb bròcoli</p> <p>P Lacti</p> <p>S Carxofes saltejades Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cranc</p> <p>1º Canelons gratinats Infantil cargols a la carbonara</p> <p>2º Aladroc en tempura amb carlota vichys amb maionesa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Pit de pollastre amb espècies i tomata ratllada</p>	<p><b>20</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Espaguets a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>2º Salmó a la bilbaïna amb carabasseta la planxa</p> <p>P Lacti</p> <p>S Minestra saltejada Carne blanca /Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cranc</p> <p>1º Canelons gratinats Infantil cargols a la carbonara</p> <p>2º Aladroc en tempura amb carlota vichys amb maionesa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Pit de pollastre amb espècies i tomata ratllada</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa</p> <p>1º Espaguets a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>2º Salmó a la bilbaïna amb carabasseta la planxa</p> <p>P Lacti</p> <p>S Minestra saltejada Carne blanca /Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cogombre</p> <p>1º Crema de pèsols i carlota amb tostons integrals</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Peix blau /Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º Crema de pèsols i carlota amb tostons integrals</p> <p>2º Rellom de porc al forn amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Peix blau /Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cranc</p> <p>1º Canelons gratinats Infantil cargols a la carbonara</p> <p>2º Aladroc en tempura amb carlota vichys amb maionesa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Pit de pollastre amb espècies i tomata ratllada</p>	<p><b>26</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Xulla de titot a la planxa Creïlles a la lionesa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa de sèmola i verdures Ou /Fruita</p>	<p><b>27</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Sopa d'olla amb fideus</p> <p>2º Pollastre rostit al forn amb creïlles</p> <p>P Yogurt Artesà</p> <p>S Amanida de tomaca, mozzarella i olives negres Hamburguesa de llentilles /Fruita</p>	<p><b>28</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cranc</p> <p>1º Canelons gratinats Infantil cargols a la carbonara</p> <p>2º Aladroc en tempura amb carlota vichys amb maionesa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Pit de pollastre amb espècies i tomata ratllada</p>	<p><b>29</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cogombre</p> <p>1º Amanida Russa (tonyina, ou, creïlla, pèsol, carlota, maionesa)</p> <p>2º Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>P Fruita</p> <p>S Favas saltejades amb alls tendres Carn magra de porc /Fruita</p>	<p><b>30</b></p> <p>E Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa</p> <p>1º Crema de carabassa ecològica</p> <p>2º Hamburguesa completa</p> <p>P Bescuit</p> <p>S Tomaca farcida Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p>
---	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--

## COLEGIO NTRA SRA DEL CARMEN BÉTERA

ntra\_sra\_carmen  
1256\_ntra\_sra\_carmen

Octubre - 2020 MENU CATERING  
NTRA SRA CARMEN

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Uva, melón  
plátano  
manzana, mandarina  
pera

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1256

### VALOR DIFERENCIADOR



### ALERGENOS



Menú	Comida	Postre	Fruta	Alimentos	Alérgenos	Valor Nutricional
1	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino	Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, albahaca, queso)	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	Fruta	Alcachofas salteadas Carne blanca /Fruta	KCAL 887,74 FROT 29,10g CA 284,12mg FE 7,37mg HDC 114,09g LIP 35,29g
2	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, manzana	Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales	Solomillo de cerdo al horno con cous cous	Fruta	Brócoli al vapor Pescado azul /Fruta	KCAL 775,16 FROT 30,46g CA 129,60mg FE 5,61mg HDC 87,90g LIP 30,75g
5	Hummus de zanahoria y tortitas de maíz	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Filete de merluza a la provenzal con ensalada de verduras frescas	Fruta	Espinacas con pasas y piñones Carne de ave /Fruta	KCAL 944,48 FROT 34,69g CA 216,15mg FE 6,39mg HDC 137,47g LIP 28,79g
6	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza	Sopa cocido con fideos	Pollo asado al horno con patatas	Yogurt Artesano	Ensalada de tomate, mozzarella y olivas negras Hamburguesa de lentejas /Fruta	KCAL 900,58 FROT 61,40g CA 313,19mg FE 7,79mg HDC 78,94g LIP 42,80g
7	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, manzana	Fajita de jamón york y queso	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	Fruta	Menestra salteada Pescado al limón /Fruta	KCAL 939,90 FROT 31,80g CA 246,18mg FE 6,09mg HDC 116,12g LIP 38,27g
8	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza	Lentejas con verduras (cebolla, calabaza, puerro, zanahoria) - Plato ecológico	Tortilla de patata con jamón serrano	Fruta ecológica	Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta	KCAL 847,23 FROT 38,21g CA 192,10mg FE 10,98mg HDC 111,97g LIP 28,44g
9	Festivo					
12	Festivo					
13	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, maíz, zanahoria	Macarrones con atún, tomate, cebolla y queso	Rodaja de merluza con brócoli	Lácteo	Alcachofas salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta	KCAL 993,36 FROT 47,13g CA 506,56mg FE 5,04mg HDC 100,53g LIP 36,48g
14	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio	Crema de verduras mediterráneas y alubias con tostones integrales	Contramuslo a la italiana con patatas	Fruta	Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta	KCAL 999,36 FROT 57,21g CA 274,88mg FE 9,22mg HDC 98,77g LIP 41,66g
15	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio	Arroz de otoño (setas, calabaza y magro)	Rape a la marinera	Fruta	Brócoli al vapor Wok de verduras y pollo /Fruta	KCAL 897,49 FROT 48,59g CA 201,01mg FE 7,39mg HDC 102,55g LIP 32,76g
16	Día Mundial de la Alimentación Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio	Garbanzos con verduras - Plato ecológico	Tortilla de patata, y queso manchego	Fruta ecológica	Calabacín a la plancha Sopa de pescado con gambitas y fideos /Fruta	KCAL 878,97 FROT 33,32g CA 465,53mg FE 9,64mg HDC 109,94g LIP 34,74g
19	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, piña	Fideuà de verduras y champiñones	Filete de merluza a la cosquera	Fruta	Hervido valenciano Revuelto de espinacas /Fruta	KCAL 771,42 FROT 36,00g CA 164,86mg FE 5,97mg HDC 145,83g LIP 28,93g
20	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, manzana	Lentejas estofadas (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria)	Longanizas con tomate frito	Yogurt Artesano	Champiñones gratinados Pescado blanco /Fruta	KCAL 959,74 FROT 46,62g CA 273,51mg FE 9,27mg HDC 79,48g LIP 50,56g
21	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, surimi	Canelones gratinados Inf. caracolas a la carbonara	Boquerones enharinados con zanahorias, vichy con mayonesa	Fruta	Ensalada completa Pechuga de pollo con especias y tomate rallado	KCAL 809,79 FROT 40,81g CA 172,50mg FE 4,33mg HDC 61,96g LIP 44,81g
22	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha	Fabada vegetal P/ECO	Pechuga pollo a la crema con patatas	Fruta ecológica	Judías verdes salteadas Pescado al limón /Fruta	KCAL 872,24 FROT 41,37g CA 251,07mg FE 8,73mg HDC 108,84g LIP 30,60g
23	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino	Arroz a banda	Tortilla de espinacas con croqueta de la abuela	Fruta	Sopa de verduras Pavo con champiñones /Fruta	KCAL 828,56 FROT 23,64g CA 161,91mg FE 9,64mg HDC 99,52g LIP 38,05g
26	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, manzana	Sopa cocido con fideos	Chuleta de pavo a la plancha Patatas la lionesa	Fruta	Sopa de sémola y verduras Huevo /Fruta	KCAL 966,73 FROT 59,24g CA 154,44mg FE 9,06mg HDC 79,44g LIP 51,51g
27	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha	Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso)	Salmón a la bilbaína con calabacín a la plancha	Lácteo	Menestra salteada Carne blanca /Fruta	KCAL 920,65 FROT 37,71g CA 369,14mg FE 7,03mg HDC 95,94g LIP 42,43g
28	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, surimi	Garbanzos con sepia y zanahoria	Pizza de champiñón, jamón york y queso	Fruta	Crema de remolacha Croquetas caseras de pescado /Fruta	KCAL 952,40 FROT 48,20g CA 424,62mg FE 11,44mg HDC 132,37g LIP 25,78g
29	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino	Ens. rusa (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa)	Paella valenciana con pollo de campo	Fruta	Habas rehogadas con ajos tiernos Carne magra de cerdo /Fruta	KCAL 836,13 FROT 24,48g CA 139,85mg FE 4,14mg HDC 110,88g LIP 33,08g
30	Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, zanahoria y calabaza	Crema de calabaza ecológica asada	Hamburguesa completa	Bizcocho	Tomate relleno Merluza con berenjenas a la miel /Fruta	KCAL 846,93 FROT 22,47g CA 277,35mg FE 4,33mg HDC 111,24g LIP 35,27g