COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

COLEGIO NTRA SRA DEL CARMEN BÉTERA

ntra_sra_carmen

1256_ntra_sra_carmen

Novembre - 2020 MENU CATERING NTRA SRA CARMEN

FRUITES DE TEMPORADA:

Peres, Caquis, Plàtan
Meló, Mandarina, Taronja
Pomes, Pruna

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1256

VALOR DIFERENCIADOR

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

AL·LÈRGENS

API · CACAUETS · FRUITS DE CORFA · SÉSAM · CRUSTACIS · LACTIS · SULFITS · OU · GLUTEN · PEIX · SOJA · MOL·LUSCOS · TRAMUSSOS · MOSTASSA

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

Disposem de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiaquía, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La informació sobre els al·lergògens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

Dia	Primer plat	Segon plat	Fruita	Guarnició	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
2	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, dacsa, carlota	Macarrons integrals, xampinyó, verdures, tomaca i formatge	Filet de lluç gratinat provençal amb brócoli	Fruita	779,14	31,10g	270,96mg	7,49mg	116,87g	21,24g
3	Ensalada fresca ecològica	Fesols estofats amb verdures - Plat ecològic	Rellom de porc en salsa amb cous cous	Lacti	833,60	43,69g	392,05mg	9,83mg	117,50g	23,40g
4	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, formatge fresc	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	Rap a la marinera	Fruita ecològica	912,09	34,06g	247,59mg	5,51mg	127,43g	29,88g
5	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, ou dur	Sopa d'olla amb cigrons i fideus	Pollastre rostit al forn amb creïlles rostides amb pebre roig	Fruita	856,08	47,18g	147,62mg	7,37mg	97,10g	35,93g
6	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, cogombre	Arròs rossejat	Aladrocs a l'andalusa (farina) amb carlota	Fruita	813,42	35,86g	106,94mg	5,66mg	90,87g	34,15g
9	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, api	Llentilles juliana	Mandonguilles de pollastre en salsa amb xampinyó amb creïlles fregides a daus	Fruita	950,88	36,16g	140,74mg	8,54mg	108,69g	41,80g
10	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, dacsa, carlota	Pasta als 4 formatges	Abadejo planxa amb pimentó torrat	Lacti	821,59	39,04g	513,40mg	4,37mg	98,15g	44,26g
11	Ensalada fresca ecològica	Crema de verdures mediterrània i fesols	Goulash de vedella amb gnocchis	Fruita ecològica	797,88	27,84g	152,28mg	8,17mg	91,49g	33,45g
12	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, formatge fresc	Arròs de tardor amb bolets i rap	Truita d'espinacs amb croqueta de la iaia	Fruita	884,39	30,00g	292,32mg	7,20mg	110,87g	36,33g
13	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, cogombre	Estofat de porc amb verdures i creïlles	Salmó a la lionesa	Fruita	870,36	33,84g	150,35mg	5,53mg	85,20g	44,32g
16	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, api	Espaguetis a la italiana (tomaca, formatge)	Lluç a la basca amb pésols ofegats	Fruita	937,08	34,15g	267,04mg	8,41mg	122,01g	35,12g
17	Ensalada fresca ecològica	Cigrons amb carabassa i carlotes - Plat ecològic	Pit de pollastre a la planxa amb creïlles al forn	Lacti	821,85	43,24g	373,82mg	9,31mg	103,84g	26,25g
18	Tomaca i formatge tendre	Amanida Russa (tonyina, ou, creïlla, pèsol, carlota, maionesa)	Paella valenciana amb pollastre de camp	Fruita	946,77	34,62g	292,34mg	4,20mg	112,69g	40,07g
19	Ensalada fresca ecològica	Llentilles amb verdures - Plat ecològic	Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)	Fruita	802,20	33,55g	229,63mg	9,00mg	99,79g	30,47g
20	Dia mundial del xiquet/ Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, tonyina	Fideuà de verdures i xampinyons	Truita de carabasseta i creïlla amb formatge	Fruita	855,80	42,06g	376,71mg	6,85mg	146,46g	36,78g
23	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, dacsa, carlota	Crema de pésols i poma amb tostons integrals	Llonganisses amb faves	Fruita	761,81	21,68g	111,02mg	5,11mg	72,85g	43,38g
24	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, api	Tallarines integrals amb bolonyesa vegetal	Calamars a l'andalusa amb panotxa de dacsa	Lacti	957,94	32,97g	348,11mg	7,00mg	116,21g	40,22g
25	Ensalada fresca ecològica	Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques	Pollastre a la mel amb creïlles fornera	Fruita ecològica	782,54	46,24g	167,47mg	8,10mg	82,22g	34,53g
26	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, cogombre	Pernil serrà, formatge i pasta fullada d'espinacs	Arròs amb sépia i floricol	Fruita	900,60	27,51g	355,07mg	4,66mg	92,13g	48,07g
27	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, ou dur	Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)	Pizza capritxosa/ Inf. Truita francesa	Fruita	845,18	37,19g	339,29mg	8,75mg	124,92g	22,34g
30	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, dacsa, carlota	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	Porció de lluç	Fruita	824,37	26,73g	88,70mg	3,51mg	112,03g	30,45g

Dia	Primer plat	Segon plat	Fruita	Guarnició
2	Carxofes saltejades	Cous cous amb especies		
3	Carabasseta a la plantxa	Peix a la llima		
4	Crema de bròcoli i formatge	Carn magra de porc		
5	Bullit de floricol i creïlla	Truita de formatge		
6	Amanida de tomata i alvocat	Carn d au		
9	Crepe de verdures	Ou		
10	Tosta d'hummus	Remenat d'alls tendres		
11	Xampinyons gratinats	Lluç amb albergínia a la mel		
12	Saltat de carabasseta, carlota i quinoa	Carne blanca		
13	Bledes saltejades	Pizza de verdures i formatge		
16	Crema de carlota	Truita de ceba		
17	Minestra saltejada	Peix blanc		
18	Bullit de verdures	Quiche de tomaques cherry i pinyons		
19	Panolla amb sal	Carne blanca		
20	Bajoqueta saltejada	Hamburguesa de llentilles		
23	Escalivada	Peix blau		
24	Ceba tendra i pimentó roig plantxa	Carn d au		
25	Espinacs saltejats amb panses i pinyons	Truita de formatge		
26	Carlota adobada amb pèsols	Carne blanca		
27	Crepe de verdures	Peix blanc		
30	Crema de carabassa	Carn d au		

COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

COLEGIO NTRA SRA DEL CARMEN BÉTERA

ntra_sra_carmen

1256_ntra_sra_carmen

Noviembre - 2020 MENU CATERING NTRA SRA CARMEN

FRUTAS DE TEMPORADA:

Peras, Caquis, Banana
Melón, Mandarina, Naranja,
Manzanas, Ciruela

DESCARGA NUESTRA APP App Store / Google Play

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1256

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

Día	E	1º	2º	P	S	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
2	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, maíz, zanahoria	Macarrones integrales con champiñón, veduras, tomate y queso	Filete de merluza a la provenzal con brócoli	Fruta	Alcachofas salteadas Cous cous con especias	779,14	31,10g	270,96mg	7,49mg	116,87g	21,24g
3	Ensalada fresca ecológica	Alubias estofadas con verduras - Plato ecológico	Solomillo de cerdo en salsa con cous cous	Lácteo	Calabacín a la plancha Pescado al limón	833,60	43,69g	392,05mg	9,83mg	117,50g	23,40g
4	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, queso fresco	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Rape a la marinera	Fruta ecológica	Crema de brócoli y queso Carne magra de cerdo	912,09	34,06g	247,59mg	5,51mg	127,43g	29,88g
5	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, huevo duro	Sopa de cocido con garbanzos y fideos	Pollo asado al horno con patatas asadas con pimentón	Fruta	Hervido de coliflor y patata Tortilla de queso	856,08	47,18g	147,62mg	7,37mg	97,10g	35,93g
6	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino	Arròs rossejat	Boquerones a la andaluza (harina) con zanahoria	Fruta	Ensalada de tomate y aguacate Carne de ave	813,42	35,86g	106,94mg	5,66mg	90,87g	34,15g
9	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio	Lentejas juliana	Albóndigas de pollo en salsa con champiñón con patatas fritas a dados	Fruta	Crepe de verduras Huevo	950,88	36,16g	140,74mg	8,54mg	108,69g	41,80g
10	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, maíz, zanahoria	Caracolas a los 4 quesos	Abadejo a la plancha con pimiento asado	Lácteo	Tosta de hummus Revuelto de ajos tiernos	821,59	39,04g	513,40mg	4,37mg	98,15g	44,26g
11	Ensalada fresca ecológica	Crema de verduras mediterráneas y alubias	Goulash de ternera con gnocchis	Fruta ecológica	Champiñones gratinados Merluza con berenjenas a la miel	797,88	27,84g	152,28mg	8,17mg	91,49g	33,45g
12	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, queso fresco	Arroz de otoño con setas y rape	Tortilla de espinacas con croqueta de la abuela	Fruta	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Carne blanca	884,39	30,00g	292,32mg	7,20mg	110,87g	36,33g
13	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino	Guisado de magro con verduras y patatas	Salmón a la lionesa	Fruta	Acelgas salteadas Pizza de verduras y queso	870,36	33,84g	150,35mg	5,53mg	85,20g	44,32g
16	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio	Espaguetis integrales a la italiana (tomate, queso)	Merluza a la vasca con guisantes rehogados	Fruta	Crema de zanahoria Tortilla de cebolla	937,08	34,15g	267,04mg	8,41mg	122,01g	35,12g
17	Ensalada fresca ecológica	Garbanzos con calabaza y zanahoria - Plato ecológico	Pechuga de pollo a la plancha y patatas al horno	Lácteo	Menestra salteada Pescado blanco	821,85	43,24g	373,82mg	9,31mg	103,84g	26,25g
18	Tomate y queso fresco	Ens. rusa (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa)	Paella valenciana con pollo de campo	Fruta	Hervido de verduras Quiche de tomates cherry y piñones	946,77	34,62g	292,34mg	4,20mg	112,69g	40,07g
19	Ensalada fresca ecológica	Lentejas con verduras - Plato ecológico	Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)	Fruta	Mazorca de maíz con sal Carne blanca	802,20	33,55g	229,63mg	9,00mg	99,79g	30,47g
20	Día mundial del niño/ Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, atún	Fideuà de verduras y champiñones	Tortilla de patata y calabacín con queso tronchón	Fruta	Judías verdes salteadas Hamburguesa de lentejas	855,80	42,06g	376,71mg	6,85mg	146,46g	36,78g
23	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, maíz, zanahoria	Crema de guisantes y manzana con tostones integrales	Longanizas con habas	Fruta	Escalivada Pescado azul	761,81	21,68g	111,02mg	5,11mg	72,85g	43,38g
24	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio	Tallarines integrales con boloñesa vegetal	Calamares a la andaluza con mazorca de maíz	Lácteo	Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave	957,94	32,97g	348,11mg	7,00mg	116,21g	40,22g
25	Ensalada fresca ecológica	Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas	Pollo a la miel con patatas panadera	Fruta ecológica	Espinacas con pasas y piñones Tortilla de queso	782,54	46,24g	167,47mg	8,10mg	82,22g	34,53g
26	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino	Jamón serrano, queso y hojaldritos de espinacas	Arroz con sepia y coliflor	Fruta	Zanahoria aliñada con guisantes Carne blanca	900,60	27,51g	355,07mg	4,66mg	92,13g	48,07g
27	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, huevo duro	Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)	Pizza caprichosa/ Inf. Tortilla francesa	Fruta	Crepe de verduras Pescado blanco	845,18	37,19g	339,29mg	8,75mg	124,92g	22,34g
30	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, maíz, zanahoria	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Porción de merluza	Fruta	Crema de calabaza Carne de ave	824,37	26,73g	88,70mg	3,51mg	112,03g	30,45g

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 adaptadosa la edad de los niños, dietas, alergias, celilaquia, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guia de menús de menjadors 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.