

**PRE-NURSERY - Y3
DICIEMBRE 2024**

FRUTAS DE TEMPORADA:

**Banana, Manzana, Pera,
Persimon y Mandarina**

VALORES DIFERENCIADORES



ALÉRGENOS



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 adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, 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.

2	Entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 635,37 PROT
	primero	Lentejas con verduras P/ECO	25,72g CA 163,19mg FE
	segundo	Albóndigas mixtas con cous cous	7,53mg HDC
	postre	Fruta	89,23g LIP
	cena	Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	21,93g

3	Entrante	Hummus de garbanzos	KCAL 911,42 PROT
	primero	Arroz a la milanesa	37,84g CA 464,43mg FE
	segundo	Tortilla de queso con ensalada	6,97mg HDC
	postre	Fruta	110,59g LIP
	cena	Judías verdes salteadas Sandwich vegetal /Fruta	35,35g

4	Entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 941,58 PROT
	primero	Crema de legumbres	38,94g CA 309,88mg FE
	segundo	Goulash de magro	7,29mg HDC
	postre	Lácteo	88,97g LIP
	cena	Escalivada Pescado al limón /Fruta	48,19g

5	Entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 512,01 PROT
	primero	Crema de verduras de temporada	17,71g CA 177,70mg FE
	segundo	Pizza mixta	3,45mg HDC
	postre	Fruta	69,70g LIP
	cena	Couscous con calabacín y cebolla Huevos al plato /Fruta	17,98g

6	Entrante	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

9	Entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 1010,13 PROT
	primero	Macarrones a la italiana	31,75g CA 333,21mg FE
	segundo	Tortilla de patata y calabacín con maíz salteado	6,33mg HDC
	postre	Fruta	129,49g LIP
	cena	Wok de verduras Carne de ave /Fruta	42,87g

10	Entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 487,98 PROT
	primero	Crema de alubias y verduras	22,92g CA 153,49mg FE
	segundo	Pollo deshuesado con verduras	5,82mg HDC
	postre	Fruta	55,86g LIP
	cena	Crema de calabaza Pescado azul /Fruta	19,40g

11	Entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 723,23 PROT
	primero	Sopa de cocido con verduras ECO	40,73g CA 294,73mg FE
	segundo	Lomo de cerdo a la plancha con samfaina	8,14mg HDC
	postre	Lácteo	57,57g LIP
	cena	Patatas gratinadas con queso Tortilla de bacalao /Fruta	51,90g

12	Entrante	Hummus de garbanzos	KCAL 973,95 PROT
	primero	Quesadilla de jamón york y queso	39,53g CA 284,45mg FE
	segundo	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	8,35mg HDC
	postre	Fruta ECO	132,27g LIP
	cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta	31,48g

13	Entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 770,36 PROT
	primero	Crema de lentejas rojas y calabaza al curry	34,19g CA 206,05mg FE
	segundo	Nuggets de pollo	9,03mg HDC
	postre	Fruta	90,04g LIP
	cena	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al papillote /Fruta	30,62g

16	Entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 783,65 PROT
	primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	32,98g CA 173,03mg FE
	segundo	Filete de merluza al horno con verduras	5,29mg HDC
	postre	Fruta	86,20g LIP
	cena	Tostada de tomate, queso fresco y anchoas Revuelto de verduras /Fruta	34,14g

17	Entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 940,36 PROT
	primero	Garbanzos con verduras	34,59g CA 383,00mg FE
	segundo	Tortilla de patata con tomate y queso fresco	10,57mg HDC
	postre	Fruta	111,77g LIP
	cena	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	39,91g

18	Entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 813,05 PROT
	primero	Caracolas a la napolitana	35,49g CA 330,74mg FE
	segundo	Salmón al horno con zanahoria	4,58mg HDC
	postre	Lácteo	90,96g LIP
	cena	Coliflor al ajo arriero Carne blanca magra /Fruta	48,00g

19	Entrante	DÍA VERDE Ensalada de col ECO	KCAL 940,44 PROT
	primero	Lentejas pardinas con verduras P/ECO	39,86g CA 126,51mg FE
	segundo	Pollo deshuesado con patatas	8,86mg HDC
	postre	Fruta ECO	93,52g LIP
	cena	Ensalada completa Hamburguesa de soja /Fruta	19,18g

20	Entrante	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		

	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	primero		
	segundo		
	postre		
	cena		



Y4 - Y11
DICIEMBRE 2024

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Persimon y Mandarina

VALORES DIFERENCIADORES



ALÉRGENOS



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 adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, 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.

Menu 2: Ensalada de verduras de temporada (635,37 kcal), Lentejas con verduras P/ECO (25,72g CA), Albóndigas mixtas con cous cous (7,53mg HDC), Fruta (89,23g LIP), Brochetas de verduras / Carne blanca /Fruta

Menu 3: Hummus de garbanzos (911,42 kcal), Arroz a la milanese (37,84g CA), Tortilla de queso con ensalada (6,97mg HDC), Fruta (88,58g LIP), Judías verdes salteadas / Sandwich vegetal /Fruta

Menu 4: J. GASTRONÓMICA MEJICANA - Nachos con guacamole (1045,74 kcal), Frijoles con verduras (51,49g CA), Tacos al pastor (9,36mg HDC), Chocoflan (88,58g LIP), Escalivada / Pescado al limón /Fruta

Menu 5: Ensalada fresca ecológica (512,01 kcal), Crema de verduras de temporada (17,71g CA), Pizza mixta (3,45mg HDC), Fruta (69,70g LIP), Couscous con calabacín y cebolla / Huevos al plato /Fruta

Menu 6: Festivo (628,66 kcal), Fingers de pollo (179,45mg FE), Fruta (77,56g LIP), Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa / Pescado al papillote /Fruta

Menu 9: Ensalada de verduras de temporada (1011,46 kcal), Macarrones a la boloñesa (31,54g CA), Tortilla de patata y calabacín con mazorca de maíz (8,12mg HDC), Fruta (123,12g LIP), Wok de verduras / Carne de ave /Fruta

Menu 10: Ensalada de verduras de temporada (740,11 kcal), Alubias blancas estofadas (49,72g CA), Pollo al horno con verduras (9,30mg HDC), Fruta (78,09g LIP), Crema de calabaza / Pescado azul /Fruta

Menu 11: Ensalada fresca ecológica (772,63 kcal), Sopa de cocido con verduras ECO (42,27g CA), Escalope de lomo empanado con samfaina (8,45mg HDC), Lácteo (67,90g LIP), Patatas gratinadas con queso / Tortilla de bacalao /Fruta

Menu 12: Hummus de garbanzos (973,95 kcal), Quesadilla de jamón york y queso (39,53g CA), Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla) (8,35mg HDC), Fruta ECO (132,27g LIP), Cebolleta y pimiento rojo plancha / Carne roja magra /Fruta

Menu 13: Ensalada fresca ecológica (628,66 kcal), Fingers de pollo (179,45mg FE), Fruta (77,56g LIP), Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa / Pescado al papillote /Fruta

Menu 16: Ensalada de verduras de temporada (1052,96 kcal), Arroz a la cubana (tomate y huevo) (28,79g CA), Gallo San Pedro al horno con verduras (5,01mg HDC), Fruta (86,20g LIP), Tostada de tomate, queso fresco y anchoas / Revuelto de verduras /Fruta

Menu 17: Ensalada de verduras de temporada (849,44 kcal), Garbanzos con verduras (34,91g CA), Tortilla de patata con millojas de tomate y queso valenciano (11,25mg HDC), Fruta (126,24g LIP), Calabacín a la plancha / Pescado blanco /Fruta

Menu 18: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 19: DÍA VERDE - Ensalada de col ECO (805,83 kcal), Lentejas pardinas con verduras P/ECO (53,87g CA), Pollo al horno con patatas (9,78mg HDC), Fruta ECO (94,09g LIP), Ensalada completa / Hamburguesa de soja /Fruta

Menu 20: MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD (805,83 kcal), Pollo al horno con patatas (9,78mg HDC), Fruta ECO (94,09g LIP), Ensalada completa / Hamburguesa de soja /Fruta

Menu 21: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 22: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 23: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 24: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 25: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 26: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 27: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 28: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 29: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Menu 30: Ensalada fresca ecológica (849,51 kcal), Caracolas a la napolitana (39,05g CA), Salmón a la naranja con zanahoria (5,00mg HDC), Lácteo (95,86g LIP), Coliflor al ajo arriero / Carne blanca magra /Fruta

Y9 - Y11 - 2ª OPCIÓN DICIEMBRE 2024

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

VALORES DIFERENCIADORES

RECETA VEGETARIANA

PESCA SOSTENIBLE

PRODUCTO ECOLÓGICO

RECETA FOODIE

GASTRONOMÍA TRADICIONAL

PRODUCTO DE TEMPORADA

PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

APO

CACAHUETE

FRUTOS SECOS

SÉSAMO

CRUSTÁCEOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SULFITOS

ALTRAMUCES

MOSTAZA

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 adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, 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.

2	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 617,21
			PROT 34,41g
			CA 186,02mg
	primero	Lentejas con verduras P/ECO	FE 8,00mg
			HDC 90,38g
			LIP 15,49g
	postre	Fruta	
	cena		

3	entrante	Hummus de garbanzos	KCAL 830,64
			PROT 27,02g
			CA 115,37mg
	primero	Arroz a la milanesa	FE 4,93mg
			HDC 114,55g
			LIP 29,32g
	postre		
	cena		

4	entrante	J. GASTRONÓMICA MEJICANA Nachos con guacamole	KCAL 755,94
			PROT 46,81g
			CA 337,60mg
	primero	Frijoles con verduras	FE 8,34mg
			HDC 53,78g
			LIP 61,06g
	postre	Chocoflan	
	cena		

5	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 424,69
			PROT 21,85g
			CA 91,01mg
	primero	Crema de verduras de temporada	FE 3,46mg
			HDC 29,00g
			LIP 24,70g
	postre		
	cena		

6	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

9	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 807,87
			PROT 32,01g
			CA 169,71mg
	primero	Macarrones a la boloñesa	FE 5,68mg
			HDC 95,45g
			LIP 34,23g
	segundo	Bacaladilla enharinada con mazorca de maíz	
	postre	Fruta	
	cena		

10	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 621,35
			PROT 25,31g
			CA 199,63mg
	primero	Alubias blancas estofadas	FE 8,17mg
			HDC 81,34g
			LIP 20,57g
	segundo	Hamburguesa vegetal	
	postre	Fruta	
	cena		

11	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 863,61
			PROT 57,48g
			CA 298,45mg
	primero	Sopa de cocido con verduras ECO	FE 8,32mg
			HDC 57,57g
			LIP 48,82g
	segundo	Hamburguesa mixta con samfaina	
	postre	Lácteo	
	cena		

12	entrante	Hummus de garbanzos	KCAL 679,32
			PROT 34,18g
			CA 278,03mg
	primero	Quesadilla de jamón york y queso	FE 5,74mg
			HDC 83,76g
			LIP 22,70g
	segundo	Bacalao confitado	
	postre	Fruta ECO	
	cena		

13	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 768,80
			PROT 46,44g
			CA 215,42mg
	primero	Crema de lentejas rojas y calabaza al curry	FE 11,25mg
			HDC 114,36g
			LIP 20,98g
	segundo	Goulash de ternera con fideos chinos de arroz	
	postre	Fruta	
	cena		

16	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 983,63
			PROT 35,76g
			CA 136,32mg
	primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	FE 7,45mg
			HDC 88,63g
			LIP 68,99g
	segundo	Lomo al horno con verduras	
	postre	Fruta	
	cena		

17	entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 631,13
			PROT 24,65g
			CA 183,80mg
	primero	Garbanzos con verduras	FE 6,90mg
			HDC 73,61g
			LIP 26,49g
	segundo	Varitas de merluza	
	postre	Fruta	
	cena		

18	entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 642,90
			PROT 27,18g
			CA 315,51mg
	primero	Caracolas a la napolitana	FE 3,66mg
			HDC 62,10g
			LIP 44,90g
	segundo	Salchichas de cerdo	
	postre	Lácteo	
	cena		

19	entrante	DÍA VERDE Ensalada de col ECO	KCAL 715,80
			PROT 35,67g
			CA 153,14mg
	primero	Lentejas pardinas con verduras P/ECO	FE 8,83mg
			HDC 90,25g
			LIP 23,59g
	segundo	Merluza en salsa mery	
	postre	Fruta ECO	
	cena		

20	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		

	entrante		KCAL
			PROT
			CA
	primero		FE
			HDC
	segundo		LIP
	postre		
	cena		