

Colegio Sagrado Corazón (Mislata)

usuario: sagrado_corazon
contraseña: 1208_sagrado_corazon

Octubre - 2024

FRUITES DE TEMPORADA:

Pera, Poma
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1208

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassat (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275
Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals, raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.
L'avaluació nutricional està basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

<p>1</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 812,04 PROT 36,55g CA 179,89mg FE 6,66mg HDC 88,92g LIP 34,64g</p> <p>1º Ous farcits</p> <p>2º Arròs de tador (secret, bolets i carabassa)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Tosta d'hummus /Fruita</p>	<p>2</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 913,80 PROT 39,86g CA 220,56mg FE 1,80mg HDC 121,69g LIP 41,71g</p> <p>1º Crema festival de llegums amb cruïent de blat</p> <p>2º Llomello a la planxa amb pimentó italià</p> <p>P Fruita</p> <p>S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix a la llima /Fruita</p>	<p>3</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 846,52 PROT 42,50g CA 303,51mg FE 4,50mg HDC 71,99g LIP 43,83g</p> <p>1º Canelons d'espinacs</p> <p>2º Gallineta a la marinera amb musclos</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa minestrone Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</p>	<p>4</p> <p>E DIA DELS ANIMALS Amanida fresca ecològica KCAL 817,88 PROT 31,80g CA 212,35mg FE 9,64mg HDC 123,37g LIP 23,14g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Pepito valencià casolà</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Bullit valencià Curri de pollastre i carlota /Fruita</p>	
<p>7</p> <p>E DIA VERD Amanida de verdures de temporada KCAL 998,39 PROT 37,35g CA 604,49mg FE 7,59mg HDC 110,34g LIP 45,56g</p> <p>1º Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge</p> <p>2º Truita paisana amb pa, oli, sal i pebre roig</p> <p>P Iogurt valencià</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita</p>	<p>8</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 774,77 PROT 40,79g CA 125,13mg FE 5,63mg HDC 100,61g LIP 34,05g</p> <p>1º Sopa d'au amb verdures ecològiques</p> <p>2º Pollastre rostit amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xampinyons gratinats Peix blau /Fruita</p>	<p>9</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>10</p> <p>E Hummus d'olives verdes amb pics KCAL 890,82 PROT 33,51g CA 158,11mg FE 6,29mg HDC 113,98g LIP 33,32g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Maire enfarinat amb amanida valenciana</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 0,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>1º Cigrons amb verdures</p> <p>2º Rellom de porc en salsa amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p>
<p>14</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 801,57 PROT 34,85g CA 607,73mg FE 4,20mg HDC 50,74g LIP 51,29g</p> <p>1º Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega</p> <p>2º Llonganisses amb samfaina</p> <p>P Lacti</p> <p>S Taboule de couscous Peix a la llima /Fruita</p>	<p>15</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL 788,42 PROT 29,89g CA 241,66mg FE 9,46mg HDC 117,56g LIP 22,78g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlla amb croquetes vegetals</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Crema de porro "Fajita" casolana /Fruita</p>	<p>16</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 752,99 PROT 31,64g CA 246,89mg FE 5,26mg HDC 125,48g LIP 28,54g</p> <p>1º Pasta a la italiana</p> <p>2º Rodanxa de lluç amb bajoquetes</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita</p>	<p>17</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 747,60 PROT 44,22g CA 204,83mg FE 9,05mg HDC 93,07g LIP 22,89g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Pit de pollastre a la crema amb xampinyons</p> <p>P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix al papillote /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E Hummus d'albergínia amb bastonets KCAL 842,18 PROT 34,17g CA 277,77mg FE 8,60mg HDC 114,25g LIP 27,47g</p> <p>1º Amanida completa amb pernil cuit i formatge fresc</p> <p>2º Arròs del senyoret</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdutres estofades amb pollastre Ous al plat /Fruita</p>
<p>21</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 899,70 PROT 35,60g CA 342,56mg FE 6,13mg HDC 123,12g LIP 27,88g</p> <p>1º Bullit valencià (Infantil: Puré de bullit)</p> <p>2º Goulash de titot amb llet de coco amb arròs integral</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Panolla amb sal Peix blau /Fruita</p>	<p>22</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 746,33 PROT 32,62g CA 236,12mg FE 6,60mg HDC 114,64g LIP 18,40g</p> <p>1º Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>2º Bacallà lactonesa amb carlota al vapor</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Truita de ceba /Fruita</p>	<p>23</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 827,09 PROT 56,10g CA 208,99mg FE 9,91mg HDC 104,34g LIP 31,89g</p> <p>1º Sopa d'olla</p> <p>2º Bullit complet (carn, cigrons, creïlla, verdures) amb pilota</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita</p>	<p>24</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 827,91 PROT 28,37g CA 228,28mg FE 7,00mg HDC 85,01g LIP 17,48g</p> <p>1º Calamars amb salsa de tomàquet</p> <p>2º Arròs amb bledes</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema d'albergínia i formatge d'untar Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>25</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL 613,65 PROT 38,23g CA 185,30mg FE 10,83mg HDC 84,89g LIP 36,61g</p> <p>1º Llentilles pardines estofades P/ECO</p> <p>2º Ous a l'orn amb samfaina</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Lasanya de carabasseta /Fruita</p>
<p>28</p> <p>E Amanida amb fruita KCAL 755,20 PROT 35,29g CA 285,89mg FE 5,96mg HDC 85,29g LIP 29,93g</p> <p>1º Crema de llentilles roges, carabassa i moniato rostit amb tostons</p> <p>2º Aletes de pollastre amb creïlles</p> <p>P Lacti</p> <p>S Tomata amb tonyina, ou dur i olives Remenat d'all tendres /Fruita</p>	<p>29</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 1016,77 PROT 48,50g CA 404,93mg FE 10,53mg HDC 146,61g LIP 26,94g</p> <p>1º Potatge de cigrons i sèpia</p> <p>2º PIZZERO</p> <p>P Fruita</p> <p>S Verdures saltejades amb arròs Peix blanc /Fruita</p>	<p>30</p> <p>E DIA VERD Hummus de cigrons con nachos KCAL 910,79 PROT 47,53g CA 191,97mg FE 13,19mg HDC 147,14g LIP 39,52g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro</p> <p>2º Truita francesa amb albergínia a la mel</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba Carn blanca /Fruita</p>	<p>31</p> <p>E MENÚ ESPECIAL Amanida capresse KCAL 1239,93 PROT 41,79g CA 309,18mg FE 6,41mg HDC 126,25g LIP 73,17g</p> <p>1º Arròs negre</p> <p>2º Escalopa de llom empanat amb creïlles rostides</p> <p>P Pa de pessic de xocolata</p> <p>S Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>

Colegio Sagrado Corazón (Mislata)

usuario: sagrado_corazon

contraseña: 1208_sagrado_corazon

Octubre - 2024

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1208

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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, N° CV00275

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

<p>1</p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 812,04 PROT 36,55g CA 179,89mg FE 6,66mg HDC 88,92g LIP 34,64g</p> <p>1º Huevos rellenos 2º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) P Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p>	<p>2</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 913,80 PROT 39,86g CA 220,56mg FE 11,80mg HDC 121,69g LIP 41,71g</p> <p>1º Crema festival de legumbres con crujiente de trigo 2º Lomo de cerdo a la plancha con pimiento italiano P Fruta</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 846,52 PROT 42,50g CA 303,51mg FE 4,50mg HDC 71,99g LIP 43,83g</p> <p>1º Canelones de espinacas 2º Gallineta a la marinera con mejillones P Fruta</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p>	<p>4</p> <p>DÍA DE LOS ANIMALES Ensalada fresca ecológica KCAL 817,88 PROT 31,80g CA 212,35mg FE 9,64mg HDC 123,37g LIP 23,14g</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 2º Pepito valenciano casero P Fruta ECO</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>	
<p>7</p> <p>DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada KCAL 998,39 PROT 37,35g CA 604,49mg FE 7,59mg HDC 110,34g LIP 45,56g</p> <p>1º Espaguetis integrales a la napolitana con queso 2º Tortilla paisana con pan, aceite, sal y pimentón P Yogur valenciano</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p>	<p>8</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 774,77 PROT 40,79g CA 125,13mg FE 5,63mg HDC 100,61g LIP 34,05g</p> <p>1º Sopa de ave con verduras ecológicas 2º Pollo rustido con patatas P Fruta</p> <p>Champiñones gratinados Pescado azul /Fruta</p>	<p>9</p> <p>E Festivo</p>	<p>10</p> <p>E Hummus de aceitunas verdes con picos KCAL 890,82 PROT 33,51g CA 158,11mg FE 6,29mg HDC 113,98g LIP 33,32g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Bacaladilla enharinada con ensalada valenciana P Fruta</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 800,42 PROT 37,03g CA 252,66mg FE 10,26mg HDC 120,16g LIP 22,03g</p> <p>1º Garbanzos con verduras 2º Solomillo de cerdo en salsa con cous cous P Fruta ECO</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p>
<p>14</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 801,57 PROT 34,85g CA 607,73mg FE 4,20mg HDC 50,74g LIP 51,29g</p> <p>1º Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca 2º Longanizas con "samfaina" P Lácteo</p> <p>Tabulé de couscous Pescado al limón /Fruta</p>	<p>15</p> <p>DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica KCAL 788,42 PROT 29,89g CA 246,66mg FE 9,46mg HDC 117,56g LIP 22,78g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 2º Tortilla de patata con croquetas vegetales P Fruta ECO</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p>	<p>16</p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 752,99 PROT 31,64g CA 246,89mg FE 5,26mg HDC 125,48g LIP 28,54g</p> <p>1º Caracolas a la italiana 2º Rodaja de merluza con judías verdes P Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 747,60 PROT 44,22g CA 204,83mg FE 9,05mg HDC 93,07g LIP 22,89g</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 2º Pechuga pollo a la crema con champiñones P Fruta</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Hummus de berenjena con picos KCAL 842,18 PROT 34,17g CA 277,77mg FE 8,60mg HDC 114,25g LIP 27,47g</p> <p>1º Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco 2º Arroz del senyoret P Fruta</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p>
<p>21</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 899,70 PROT 35,60g CA 342,56mg FE 6,13mg HDC 123,12g LIP 27,88g</p> <p>1º Hervido valenciano (Infantil: Puré de hervido) 2º Goulash de pavo con leche de coco con arroz integral P Yogur Artesano</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p>	<p>22</p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 746,33 PROT 32,62g CA 236,12mg FE 6,60mg HDC 114,64g LIP 18,40g</p> <p>1º Macarrones integrales con boloñesa vegetal 2º Bacalao lactonesa con zanahoria al vapor P Fruta</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>23</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 827,09 PROT 56,10g CA 208,99mg FE 9,91mg HDC 104,34g LIP 31,89g</p> <p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (carne, garbanzos, patata, verduras) con pelota P Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>24</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 827,91 PROT 28,37g CA 228,28mg FE 7,00mg HDC 85,01g LIP 17,48g</p> <p>1º Calamares con salsa de tomate 2º Arroz con acelgas P Fruta</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>25</p> <p>DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica KCAL 613,65 PROT 38,23g CA 185,30mg FE 10,83mg HDC 84,89g LIP 36,61g</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas P/ECO 2º Huevos al horno con pisto P Fruta ECO</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p>
<p>28</p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 755,20 PROT 35,29g CA 285,89mg FE 5,96mg HDC 85,29g LIP 29,93g</p> <p>1º Crema de lentejas rojas, calabaza y boniato asado con tostones 2º Alitas de pollo al horno con patatas P Lácteo</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p>29</p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 1016,77 PROT 48,50g CA 404,93mg FE 10,53mg HDC 146,61g LIP 26,94g</p> <p>1º Potaje de garbanzos y sepia 2º PIZZERO P Fruta</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p>	<p>30</p> <p>DÍA VERDE Hummus de garbanzos con nachos KCAL 910,79 PROT 47,53g CA 191,97mg FE 13,19mg HDC 147,14g LIP 39,52g</p> <p>1º Espaguetis al pomodoro 2º Tortilla francesa con berenjena a la miel P Fruta ECO</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL Ensalada capresse KCAL 1239,93 PROT 41,79g CA 309,18mg FE 6,41mg HDC 126,25g LIP 73,17g</p> <p>1º Arroz negro 2º Escalope de lomo empanado con patatas asadas P Bizcocho de chocolate</p> <p>Tajín de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>