

Colegio San José (La Pobra)

usuario: san_jose_pobra
 contraseña: 1444_san_jose_pobra

Novembre - 2024 MENU CATERING
 SAN JOSE POBLA DE VALLBONA

FRUITES DE TEMPORADA:

- Banana, Poma
- Pera, Persimon
- Mandarina

DESCARREGA'T
 LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1444

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 basada 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 de verdures de temporada 773,41 PROT CA 39,26g FE 455,05mg HDC 4,70mg LIP 108,78g 38,71g</p> <p>1º Pasta a la napolitana amb formatge</p> <p>2º Suprema de lluç amb pèsols</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Remenat d'espinaacs /Fruita</p>	<p>2</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 862,71 PROT CA 45,29g FE 140,75mg HDC 6,99mg LIP 90,63g 42,83g</p> <p>1º Sopa d'olla</p> <p>2º Pollastre korma amb llet de coco (Infantil: Pollastre guisat) amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig planxa Peix blanc /Fruita</p>	<p>3</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 825,89 PROT CA 42,11g FE 307,17mg HDC 10,14mg LIP 91,62g 43,70g</p> <p>1º Hummus de carlota</p> <p>2º Arròs a la milanesa</p> <p>P Abadejo a la biscaina amb bajoquetes saltades</p> <p>S Wok de verdures Carn roja magra /Fruita</p>	<p>4</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 770,17 PROT CA 37,38g FE 248,93mg HDC 7,14mg LIP 116,63g 37,88g</p> <p>1º Festiu</p> <p>2º Fideuà de peix i marisc (fons de llotja)</p> <p>P Truita francesa amb formatge fresc</p> <p>S Fruita ECO</p> <p>S Panolla amb sal Carn blanca /Fruita</p>	
<p>11</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 779,93 PROT CA 34,61g FE 168,53mg HDC 7,83mg LIP 86,61g 33,06g</p> <p>1º Crema mediterrània de llegums i verdures</p> <p>2º Pollastre rostit (Infantil: Ragout de pollastre) amb panolla (Infantil: dacsà saltada)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Graellada de verdures Peix a la llima /Fruita</p>	<p>12</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 839,03 PROT CA 29,07g FE 213,15mg HDC 7,50mg LIP 111,29g 31,11g</p> <p>1º Macarrons integrals genovesa (bacon, tomaca)</p> <p>2º Gallineta a la marinera</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de carabasseta Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>13</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 867,67 PROT CA 38,34g FE 260,01mg HDC 4,95mg LIP 93,22g 37,72g</p> <p>1º Cigrons estofats amb verdures</p> <p>2º Truita de creïlla amb formatge manxeco</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de carabasseta Peix blau /Fruita</p>	<p>14</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 875,51 PROT CA 30,95g FE 404,99mg HDC 10,08mg LIP 103,25g 25,84g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Aladrocs en tempura (Infantil: Fingers de peix) amb maïonesa</p> <p>P Iogurt valencià</p> <p>S Bullit valencià Hamburguesa de soja /Fruita</p>	<p>15</p> <p>E Amanida fresca ecològica 906,75 PROT CA 27,01g FE 212,11mg HDC 8,53mg LIP 130,59g 33,84g</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO</p> <p>2º Mandonguilles en salsa amb cous cous</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Xampinyons gratinats Ou /Fruita</p>
<p>18</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 832,85 PROT CA 37,35g FE 477,76mg HDC 5,94mg LIP 100,69g 45,06g</p> <p>1º Pasta a la italiana amb formatge</p> <p>2º Lluç al forn con salteado campestre</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Carn d'au /Fruita</p>	<p>19</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 839,13 PROT CA 29,50g FE 125,78mg HDC 12,72g LIP 113,72g 46,31g</p> <p>1º Sopa minestrone amb verdures</p> <p>2º Llonganisses amb faves de temporada</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Pizza casolana de verdures fresques de</p>	<p>20</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 874,73 PROT CA 39,01g FE 165,41mg HDC 6,26mg LIP 117,15g 27,48g</p> <p>1º Hummus de cigrons</p> <p>2º Ensaladilla (Infantil: Tomaca i formatge) amb pics de pa</p> <p>P Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>S Fruita</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blanc /Fruita</p>	<p>21</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 873,22 PROT CA 53,65g FE 322,04mg HDC 11,21mg LIP 63,71g 44,50g</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana P/ECO</p> <p>2º Truita de carbassó amb pernil serrà (infantil: pernil cuit)</p> <p>P Lacti</p> <p>S Crema de carabassa Carn roja magra /Fruita</p>	<p>22</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 848,33 PROT CA 37,09g FE 229,57mg HDC 4,41mg LIP 76,66g 44,40g</p> <p>1º Canelons gratinats (Infantil: Pasta italiana)</p> <p>2º Calamars andalusa (Infantil: Pescat planxa) amb pèsols</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Tosta d'hummus Remenat de verdures /Fruita</p>
<p>25</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 969,90 PROT CA 35,87g FE 288,52mg HDC 11,28mg LIP 116,49g 40,72g</p> <p>1º Cigrons guisats amb sèpia i triturat</p> <p>2º Truita de creïlla amb samfaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Wok de verdures Peix a la llima /Fruita</p>	<p>26</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 773,69 PROT CA 32,84g FE 202,74mg HDC 5,83mg LIP 98,18g 29,49g</p> <p>1º Macarrons en salsa pomodoro amb alfàbega fresca</p> <p>2º Salmó a la taronja amb bròquil</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carlota adobada amb pèsols Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>27</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 988,22 PROT CA 37,67g FE 194,72mg HDC 8,98mg LIP 86,24g 69,40g</p> <p>1º Via làctica (Crema de llegums i formatge) amb roques lunars</p> <p>2º Llom adobat amb asteroides (creïlles parisien)</p> <p>P Profiterols (Infantil: Fruita)</p> <p>S Bajoqueta saltejada Truita de ceba /Fruita</p>	<p>28</p> <p>E Amanida de verdures de temporada 765,97 PROT CA 28,56g FE 138,61mg HDC 5,53mg LIP 108,99g 24,25g</p> <p>1º Arròs rossejat</p> <p>2º All i pebre de abadejo</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carabasseta a la planxa Carn roja magra /Fruita</p>	<p>29</p> <p>E Amanida fresca ecològica 796,32 PROT CA 46,39g FE 173,13mg HDC 8,71mg LIP 95,23g 30,85g</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Ales de pollastre (Infantil: Goulash de pollastre) amb carlota vichy</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Xips de moniato al forn Peix blau /Fruita</p>

Colegio San José (La Pobra)

usuario: san_jose_pobra
contraseña: 1444_san_jose_pobra

Noviembre - 2024 MENU CATERING
SAN JOSE POBLA DE VALLBONA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1444

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.

	E	1º	2º	P	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
4	Ensalada de verduras de temporada	Hélices a la napolitana con queso	Suprema de merluza con guisantes	Fruta	773,41	862,71	39,26g	455,05mg	4,70mg	108,78g
			Calabacín a la plancha	Revuelto de espinacas /Fruta						
5	Ensalada de verduras de temporada	Sopa de cocido	Pollo korma con leche de coco (Infantil: Pollo guisado) con patatas	Fruta	883,67	825,89	45,29g	140,75mg	6,99mg	90,63g
			Cebolleta y pimiento rojo plancha	Pescado blanco /Fruta						
6	Hummus de zanahoria	Arroz a la milanesa	Bacalao a la vizcaína con judías verdes salteadas	Fruta	825,89	770,17	34,29g	230,27mg	7,00mg	128,84g
			Wok de verduras	Carne roja magra /Fruta						
7	Ensalada de verduras de temporada	Lentejas con espinacas P/ECO	Lomo de cerdo a la plancha con samfaina	Lácteo	825,89	770,17	42,11g	307,17mg	10,14mg	91,62g
			Menestra salteada	Pescado al papillote /Fruta						
8	Ensalada de verduras de temporada	Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)	Tortilla francesa con queso fresco	Fruta ECO	770,17	37,38g	37,38g	248,93mg	7,14mg	116,63g
			Mazorca de maíz con sal	Carne blanca /Fruta						
11	Ensalada de verduras de temporada	Crema mediterránea de legumbres y verduras	Pollo asado (Infantil: Ragout de pollo) con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	Fruta	779,93	839,03	34,61g	168,53mg	7,83mg	86,61g
			Parrillada de verduras	Pescado al limón /Fruta						
12	Ensalada de verduras de temporada	Macarrones integrales genovesa (bacon, tomate)	Gallineta a la marinera	Fruta	839,03	765,51	29,07g	213,15mg	7,50mg	111,29g
			Crema de calabacín	Carne blanca magra /Fruta						
13	Ensalada de verduras de temporada	Garbanzos estofados con verduras	Tortilla de patata con queso manchego	Fruta	765,51	867,67	30,95g	404,99mg	0,08mg	103,25g
			Crema de calabacín	Pescado azul /Fruta						
14	Ensalada de verduras de temporada	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Boquerón en tempura (Infantil: Fingers de pescado) con mayonesa	Yogur valenciano	867,67	906,75	38,34g	260,01mg	4,95mg	93,22g
			Hervido valenciano	Hamburguesa de soja /Fruta						
15	Ensalada fresca ecológica	Fabada vegetal P/ECO	Albóndigas en salsa con cous cous	Fruta ECO	906,75	27,01g	27,01g	212,11mg	8,53mg	130,59g
			Champiñones gratinados	Huevo /Fruta						
18	Ensalada de verduras de temporada	Caracolas a la italiana con queso	Merluza al horno con salteado campestre	Fruta	832,85	839,13	37,35g	477,76mg	5,94mg	100,69g
			Brócoli al vapor	Carne de ave /Fruta						
19	Ensalada de verduras de temporada	Sopa minestrone con verduras	Longanizas con habitas de temporada	Fruta	839,13	874,73	29,50g	125,78mg	5,90mg	113,72g
			Ensalada completa	Pizza casera de verduras frescas de temporada						
20	Hummus de garbanzos	Ensaladilla (Infantil: Tomate y queso) con picos de pan	Paella valenciana con pollo de campo	Fruta	874,73	874,73	39,01g	165,41mg	6,26mg	117,15g
			Brochetas de verduras	Pescado blanco /Fruta						
21	Ensalada de verduras de temporada	Lentejas a la hortelana P/ECO	Tortilla de calabacín con jamón serrano (infantil: jamón cocido)	Lácteo	874,73	874,73	53,65g	322,04mg	1,21mg	63,71g
			Crema de calabaza	Carne roja magra /Fruta						
22	Ensalada de verduras de temporada	Canelones gratinados (Infantil: Pasta italiana)	Calamares andaluza (Infantil: Pescado plancha) con guisantes	Fruta ECO	848,33	37,09g	37,09g	229,57mg	4,41mg	76,66g
			Tosta de hummus	Revuelto de verduras /Fruta						
25	Ensalada de verduras de temporada	Garbanzos guisados con sepia y majado	Tortilla de patata con pisto	Fruta	969,90	35,87g	288,52mg	11,28mg	116,49g	40,72g
			Wok de verduras	Pescado al limón /Fruta						
26	Ensalada de verduras de temporada	Macarrones en salsa pomodoro con albahaca fresca	Salmon a la naranja con brócoli	Fruta	773,69	773,69	32,84g	202,74mg	5,83mg	98,18g
			Zanahoria aliñada con guisantes	Carne blanca magra /Fruta						
27	Ensalada de verduras de temporada	Vía láctea (Crema de legumbres y queso) con rocas lunares (tostones)	Lomo adobado con asteroides (patatas parisien)	Profiteroles (Infantil: Fruta)	988,22	37,67g	194,72mg	86,24g	69,40g	
			Judías verdes salteadas	Tortilla de cebolla /Fruta						
28	Ensalada de verduras de temporada	Arròs rossejat	All i pebre de abadejo	Fruta	765,97	28,56g	138,61mg	5,53mg	108,99g	24,25g
			Calabacín a la plancha	Carne roja magra /Fruta						
29	Ensalada fresca ecológica	Sopa de cocido con verduras ECO	Alitas de pollo (Infantil: Goulash de pollo) con zanahoria vichy	Fruta ECO	796,32	46,39g	46,39g	173,13mg	8,71mg	95,23g
			Chips de boniato al horno	Pescado azul /Fruta						