COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

colegio nsdm
nuestra señora de montesión

Octubre - 2023 MENU MENSUAL
JESUITAS PALMA

FRUITES DE TEMPORADA:

pera, poma
banana, persimon

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP
App Store
Google Play

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1289

VALOR DIFERENCIADOR

RECETA VEGETARIANA
PESCA SOSTENIBLE
PRODUCTOS ECOLÓGICOS
RECETA FOODIE
GASTRONOMÍA TRADICIONAL
PRODUCTO DE TEMPORADA
PRODUCTO LOCAL KM.0

AL·LÈRGENS

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

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 EM-0780/01 EM-0787/01
AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001 GA-2013/0195 GA-2013/0196

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

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275

Disposem 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·lergògens està disponible en la cuina i en la direcció del centre.

2
E: amb saltejat oriental i soja
1º: Espaguetis al pomodoro
2º: Salmó al forn / Lluç a l'andalusa (casolana) amb amanida
P: Fruita
S: Carabasseta a la plantxa / Carn roja magra /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
850,34	30,39g	146,95mg	6,97mg	107,78g	33,60g

3
E: "Nachos" amb guacamole
1º: Fesols amb verdures
2º: Pollastre rostit a la mel/ Pit de pollastre a la planxa amb amanida
P: Fruita
S: Carlota adobada amb pèsols / Peix a la llima /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
927,45	47,71g	158,11mg	9,21mg	105,97g	37,08g

4
E: Tomaca natural i formatge tendre
1º: Guisat de creïlles i verdures de temporada amb "majado"
2º: Truita francesa/ Remenat d'ous i bacó amb amanida
P: Fruita ECO
S: Wok de verdures / Sandvitx vegetal /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
692,07	22,66g	296,54mg	5,97mg	66,94g	36,54g

5
E: Hummus de carlota amb cruditès de verdures
1º: Arròs brut
2º: Peix "bienmesabe"/ Bacallà a la planxa amb amanida
P: Lacti
S: Sopa de verdures / Carn blanca /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
858,54	30,79g	307,09mg	6,43mg	100,82g	35,88g

6
E: Tomàquet al forn
1º: Llentilles amb verdures P/ECO
2º: Gall d'indi al curri/llom a la planxa amb arròs int.
P: Fruita
S: Torrada gratinada de formatge i xampinyó / Ou Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
965,78	39,65g	156,32mg	8,49mg	114,29g	39,12g

9
E: Crema de carlota i mel
1º: Cigrons amb verdures
2º: Salsitxes/ xulles de polit amb cous cous
P: Pa amb oli i sal
S: Coliflor gratinada / Peix blau /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1000,39	29,76g	181,09mg	8,56mg	108,85g	52,57g

10
E: Xampinyons amb allada
1º: Sopa d'au amb pasta
2º: Rellom de porc en salsa/ Hamburguesa a la planxa amb creïlles
P: Fruita
S: Amanida completa / Truita de xampinyons /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
749,39	35,53g	148,20mg	5,99mg	97,71g	33,83g

11
E: Crudités amb salsa tàrtara casolana
1º: Arròs a la cubana (tomaca i ou)
2º: Capritx de calamar / Lluç en salsa meri amb amanida
P: Fruita ECO
S: Ceba tendra i pimentó roig plantxa / Carn d'au /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
856,41	23,33g	172,10mg	5,61mg	105,31g	38,00g

12
E: Festiu
1º:
2º:
P:
S:

13
E: Festiu
1º:
2º:
P:
S: Festiu

16
E: Verdures en tempura
1º: Llentilles estofades (carn magra, creïlla, ceba, carlota)
2º: Salmó planxa/ Salmó a la llimona amb amanida
P: Fruita
S: Bròquil al vapor / Carn blanca /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
864,29	45,54g	103,71mg	8,97mg	74,66g	42,71g

17
E: Coca de trampó
1º: Crema mediterrània de verdures de temporada
2º: Escalopa de llom (empanat casolà)/ Escalopa a la planxa amb amanida
P: Fruita
S: Albergínia gratinada al forn / Hamburguesa de llegums /Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
718,37	23,46g	131,11mg	5,97mg	87,58g	41,18g

18
E: Tomàquet al forn amb oli d'alfàbega
1º: Fesols amb verdures ecològiques - P/ECO
2º: Pizza/Croquetes de l'àvia amb amanida
P: Iogur natural
S: Broquetes de verdures / Carn blanca Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
897,17	33,85g	383,51mg	6,77mg	102,98g	38,90g

19
E: Tosta de ajoarriero
1º: Paella mixta
2º: Truita de creïlla/ Truita francesa amb amanida
P: Fruita ECO
S: Quinoa amb espècies / Peix blau Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
941,77	38,06g	169,55mg	5,88mg	133,34g	29,34g

20
E: Pèsols amb pernil
1º: Pasta amb salsa de carabassa
2º: Finger de peix (casolà)/ Lluç a la planxa amb puré de creïlles i espinaques
P: Fruita
S: Bullit valencià / Remenat de verdures Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1020,68	37,61g	139,01mg	6,50mg	134,64g	51,78g

23
E: Verdures en tempura
1º: Crema festival de llegums amb tostons integrals
2º: Magre amb salsa/llom a la planxa amb arròs pilaf
P: Fruita
S: Creïlles cuites / Peix al papillote Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1102,09	52,22g	235,24mg	11,77mg	119,18g	46,24g

24
E: Brócoli gratinat
1º: Fideus a la cassola amb verdures de temporada
2º: Suprema de lluç/Filet de Gall forn amb amanida
P: Fruita
S: Espinacs saltejats / Carn d'au Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
796,60	30,55g	229,97mg	4,64mg	106,48g	46,45g

25
E: Amanida fresca ecològica
1º: Sopa de bullit
2º: Pollastre al forn/ Ragout de pollastre amb creïlles
P: Iogurt Artesà
S: Amanida de cogombre, tomata i formatge fresc / Croquetes casolanes de llegums Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
816,44	44,65g	322,12mg	7,74mg	76,67g	42,17g

26
E: Xips de boniato
1º: Arròs amb bledes
2º: Ous caiguts amb *tumbet/ truita francesa amb amanida
P: Fruita
S: Crema de xampinyó / Ous al plat Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
950,56	30,19g	192,96mg	8,25mg	116,19g	40,99g

27
E: Crema de tardor
1º: Llentilles a la jardinera amb poma
2º: Pollastre a la llimona/Pit de pollastre a la crema amb arròs int.
P: Fruita ECO
S: Verdures saltejades amb arròs / Peix blanc Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
919,15	50,64g	181,04mg	9,68mg	112,43g	28,24g

30
E: Pa amb pebre roig
1º: Espaguetis integrals amb verdures, tomaca i formatge
2º: Ous remenats/Tortilla d'espinacs amb amanida
P: Fruita
S: Graellada de verdures / Carn magra de porc Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
818,36	26,73g	196,26mg	7,78mg	128,93g	23,75g

31
E: Rollito de primavera
1º: Nachos amb formatge amb guacamole i "pico de gallo!"
2º: Aletes de pollastre/Contracuixa italiana amb amanida
P: Postre especial
S: Coliflor gratinada / Peix a la llima Fruita

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
835,96	61,88g	336,43mg	6,85mg	140,34g	62,37g

COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

colegio nsdm
nuestra señora de montesión

Octubre - 2023 MENU MENSUAL
JESUITAS PALMA

FRUTAS DE TEMPORADA:

pera, manzana
banana, persimon

DESCARGA NUESTRA APP

App Store
Google Play

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1289

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 · CRUSTÁCEOS · LÁCTEOS · SULFITOS · HUEVO · GLUTEN · PESCADO · SOJA · MOLUSCOS · ALTRAMUCES · MOSTAZA

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 GA-2006/0211 EA-0/0/0211
AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001 GA-2010/0150 GA-2010/0150

Avda. 1° 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 basa 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.

Día	Primero	Segundo	Guarnición	Postre	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
2	Salteado oriental y soja	Espaguetis al pomodoro	Salmón al horno / Merluza andaluza (casera) con ensalada	Fruta	850,34	30,39g	146,95mg	6,97mg	107,78g	33,60g
3	Nachos con guacamole	Alubias blancas con verduras	Pollo rustido a la miel/ Pechuga a la plancha con ensalada	Fruta	927,45	47,71g	158,11mg	9,21mg	105,97g	37,08g
4	Tomate natural y queso fresco	Guisado de patatas y verduras de temporada con majado	Tortilla francesa/ Revuelto de huevos y bacon con ensalada	Fruta ECO	692,07	22,66g	296,54mg	5,97mg	66,94g	36,54g
5	Hummus de zanahoria con crudités de verduras	Arròs brut	Pescado bienmesabe/ Bacalao a la plancha con ensalada	Lácteo	858,54	30,79g	307,09mg	6,43mg	100,82g	35,88g
6	Tomate al horno	Lentejas con verduras P/ECO	Pavo al curry/Lomo a la plancha con arroz int.	Fruta	965,78	39,65g	156,32mg	8,49mg	114,29g	39,12g
9	Crema de zanahoria y miel	Garbanzos con verduras	Salchichas/ chuletas de pavo con cous cous	Pan con aceite y sal	1000,39	29,76g	181,09mg	8,56mg	108,85g	52,57g
10	Champiñones al ajillo	Sopa de ave con fideos	Solomillo en salsa/ Hamburguesa a la plancha con patatas	Fruta	749,39	35,53g	148,20mg	5,99mg	97,71g	33,83g
11	Crudités con salsa tártara casera	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	Capricho de calamar / Merluza en salsa mery con ensalada	Fruta ECO	856,41	23,33g	172,10mg	5,61mg	105,31g	38,00g
12	Festivo									
13	Festivo									
16	Verduras en tempura	Lentejas estofadas (magro de cerdo, patata, cebolla, zanahoria)	Salmón plancha/ Salmón al limón con ensalada	Fruta	864,29	45,54g	103,71mg	8,97mg	74,66g	42,71g
17	Coca de trampó	Crema mediterránea de verduras de temporada	Escalope de lomo (empanado casero)/ Escalope a la plancha con ensalada	Fruta	718,37	23,46g	131,11mg	5,97mg	87,58g	41,18g
18	Tomate al horno con aceite de albahaca	Alubias blancas con verduras - P/ECO	Pizza/Croquetas de la abuela con ensalada	Yogur natural	897,17	33,85g	383,51mg	6,77mg	102,98g	38,90g
19	Tosta de ajoarriero	Paella mixta	Tortilla de patata/ Tortilla francesa con ensalada	Fruta ECO	941,77	38,06g	169,55mg	5,88mg	133,34g	29,34g
20	Guisantes con jamón serrano	Caracolas con salsa de calabaza	Finger casero de pescado/ Merluza a la plancha con puré de patatas y espinacas	Fruta	1020,68	37,61g	139,01mg	8,50mg	134,64g	51,78g
23	Verduras en tempura	Crema festival de legumbres con tostones integrales	Magro en salsa con arroz pilaf	Fruta	1102,09	52,22g	235,24mg	11,77mg	119,18g	46,24g
24	Brócoli gratinado	Fideos a la cazuela con verduras de temporada	Suprema de merluza/Filete de Gallo horno con ensalada	Fruta	796,60	30,55g	229,97mg	4,64mg	106,48g	46,45g
25	Ensalada fresca ecológica	Sopa de bullit	Jamoncitos de pollo / Ragout de pollo con patatas	Yogur Artesano	816,44	44,65g	322,12mg	7,74mg	76,67g	42,17g
26	Chips de boniato	Arroz con acelgas	Huevos fritos con tumbet/ tortilla francesa con ensalada	Fruta	950,56	30,19g	192,96mg	8,25mg	116,19g	40,99g
27	Crema de otoño	Lentejas a la jardinera con manzana	Pollo al limón/Pechugas a la crema con arroz int.	Fruta ECO	919,15	50,64g	181,04mg	9,68mg	112,43g	28,24g
30	Pan con pimentón	Espaguetis integrales con verduras, tomate y queso	Huevos revueltos/Tortilla de espinacas con ensalada	Fruta	818,36	26,73g	196,26mg	7,78mg	128,93g	23,75g
31	Rollito de primavera	Nachos con queso con guacamole y pico de gallo	Alitas de pollo/Contramuslo italiana con ensalada	Postre especial	835,96	61,88g	336,43mg	6,85mg	140,34g	62,37g

Día	Primero	Segundo	Guarnición	Postre
2	Calabacín a la plancha	Carne roja magra /Fruta		
3	Zanahoria aliñada con guisantes	Pescado al limón /Fruta		
4	Wok de verduras	Sandwich vegetal /Fruta		
5	Sopa de verduras	Carne blanca /Fruta		
6	Tosta gratinada de queso y champiñon	Huevo Fruta		
9	Coliflor gratinada	Pescado azul /Fruta		
10	Ensalada completa	Tortilla de champiñones /Fruta		
11	Cebolleta y pimiento rojo plancha	Carne de ave /Fruta		
12				
13	Festivo			
16	Brócoli al vapor	Carne blanca /Fruta		
17	Berenjena gratinada al horno	Hamburguesa de legumbres /Fruta		
18	Brochetas de verduras	Carne blanca Fruta		
19	Quinoa con especias	Pescado azul Fruta		
20	Hervido valenciano	Revuelto de verduras Fruta		
23	Patatas cocidas	Pescado al papillote Fruta		
24	Espinacas salteadas	Carne de ave Fruta		
25	Ensalada de pepino, tomate y queso fresco	Croquetas caseras de legumbres Fruta		
26	Crema de champiñón	Huevos al plato Fruta		
27	Verduras salteadas con arroz	Pescado blanco Fruta		
30	Parrillada de verduras	Carne magra de cerdo Fruta		
31	Coliflor gratinada	Pescado al limón Fruta		