COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

colegio nsdm
nuestra señora de montesión

Mayo - 2024 MENU MENSUAL
JESUITAS PALMA

FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera
fresa, naranja
pinya

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

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 ER-0788/2011 SR-0787/2011
AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001 GA-2013/155 GA-2013/155

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, Nº 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.

E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
				LIP

E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
				LIP

1				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
				LIP

Festivo

2				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
				LIP

Festivo

3				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
				LIP

Festivo

6				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
849,00	36,69g	249,00mg	7,72mg	130,42g
LIP				
37,57g				

Tosta de hummus
Ensalada de espirales, vegetales, cherrys y queso
Huevos fritos con patatas/Tortilla atún con ensalada
Fruta
Hervido valenciano
Carne blanca /Fruta

7				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
933,58	52,22g	592,57mg	4,59mg	202,41g
LIP				
45,93g				

Parmiggiana de calabacín
Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones
Pizza artesana
Postre especial
Chips de boniato al horno
Pescado al limón /Fruta

8				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
846,34	38,64g	194,74mg	8,96mg	97,22g
LIP				
33,79g				

Verduras en tempura
Garbanzos templados con calabaza
Alitas de pollo bbq/Contramuslo de pollo a la italiana con puré de patatas
Fruta ECO
Brócoli al vapor
Pescado blanco /Fruta

9				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
897,19	37,65g	260,41mg	6,49mg	117,81g
LIP				
31,23g				

Tosta de queso y orégano
Arroz a la cubana (tomate y huevo)
Crunch de merluza/Salmón a la plancha con ensalada
Fruta
Menestra salteada
Carne blanca magra /Fruta

10				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
804,96	23,54g	113,36mg	4,35mg	73,18g
LIP				
49,46g				

Gazpacho de sandía
Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)
Ragout de magro/ Lomo a la plancha con cous cous
Fruta
Escalivada
Pescado al papillote /Fruta

13				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
954,04	47,10g	142,67mg	10,89mg	101,61g
LIP				
40,77g				

Tosta de sobrasada y miel
Lentejas con verduras
Tortilla de york/Revuelto de bacon con ensalada
Fruta
Brochetas de verduras
Carne de ave /Fruta

14				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
744,01	22,96g	75,35mg	5,28mg	79,57g
LIP				
48,19g				

chips vegetales
Gazpacho andaluz
Escalope de lomo (empanado casero)/Lomo al roquefort con patatas
Fruta
Berenjena gratinada al horno
Hamburguesa de merluza /Fruta

15				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
881,48	23,83g	118,74mg	4,22mg	96,28g
LIP				
45,61g				

Crema de zanahoria y miel
Arroz brut
Caella a la plancha/Bacalao gratinado al alioli con brócoli al vapor
Fruta ECO
Parrillada de verduras
Revuelto de ajos tiernos /Fruta

16				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
911,52	47,73g	349,30mg	8,36mg	98,07g
LIP				
35,35g				

Coca de pebres
Garbanzos con verduras
Pollo al horno/ Pollo al curry con patatas asadas
Yogur natural
Cous cous con especias
Pescado azul /Fruta

17				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
838,27	31,51g	396,74mg	3,83mg	100,07g
LIP				
46,46g				

Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur
Espaguetis a la carbonara
merluza a la provenzal/ merluza con guindilla con ensalada
Fruta
Ensalada completa
Carne blanca magra /Fruta

20				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
1170,60	26,67g	98,55mg	5,61mg	134,88g
LIP				
59,05g				

Hummus de zanahoria
Arroz tres delicias
Albóndigas de bacalao/Fajitas (york-queso/Vegetales)
Fruta
Gazpacho
Carne magra de cerdo /Fruta

21				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
788,69	33,42g	389,83mg	5,94mg	109,21g
LIP				
29,64g				

Tosta italiana con tomate, orégano y parmesano
Ensalada campera de patata y vegetales con rulito de york
Albóndigas en salsa/Goulash de pavo con trigo tierno
Fruta
Moje murciano
Pescado al limón /Fruta

22				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
835,71	35,64g	271,76mg	7,76mg	134,78g
LIP				
31,23g				

Vichyssoise (crema de puerros)
Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)
Rabas de calamar con mayonesa/Merluza plancha con
Fruta
Tabulé de couscous
Albóndigas vegetales /Fruta

23				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
595,14	38,71g	224,13mg	5,59mg	93,38g
LIP				
28,98g				

Nachos con queso
Fideuà de verduras con salsa de soja
Hamburguesa a la plancha/Pechugas a la crema con patatas
Yogur natural
Cebolleta y pimiento rojo plancha
Carne blanca /Fruta

24				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
818,75	34,02g	216,08mg	9,81mg	101,31g
LIP				
31,44g				

Berenjenas a la miel
Ensalada de garbanzos y vegetales con atún
Tortilla de calabacín/Revuelto de verduras con ensalada
Fruta ECO
Crema de calabacín
Tortilla de cebolla /Fruta

27				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
922,80	41,87g	272,01mg	6,77mg	124,17g
LIP				
42,03g				

Salmorejo
Ensalada de coditos con vegetales y queso
Merluza a la marinera/Merluza a la plancha con verduras al horno
Fruta
Tosta de hummus
Carne blanca /Fruta

28				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
869,17	34,45g	355,66mg	6,40mg	82,68g
LIP				
45,48g				

Pan con tomate y jamón
Pastel de carne y verduras
Tortilla de patata/ Quiche con ensalada
Fruta ECO
Calabacín a la plancha
Pescado al limón /Fruta

29				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
891,33	35,43g	269,49mg	7,93mg	123,24g
LIP				
29,14g				

JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ
Samosas de verduras
Garbanzos con verduras
Pollo tikka masala con arroz basmati
Helado
Patatas al gratén
Revuelto de verduras /Fruta

30				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
778,88	31,26g	196,87mg	3,47mg	111,80g
LIP				
23,74g				

Aros de cebolla
Paella con pollo de campo
Fingers de pescado/ Gallineta a la gallega con ensalada
Helado
Wok de verduras
Huevo /Fruta

31				
E	1º	2º	P	C
KCAL	PROT	CA	FE	HDC
1167,73	39,53g	184,96mg	7,93mg	145,49g
LIP				
50,43g				

Tosta de queso crema
Macarrones a la boloñesa
Salchichas al horno /Pechugas plancha con tumbet
Fruta
Judías verdes salteadas
Carne magra de cerdo /Fruta