

MENÚ BASAL PRIMERA OPCIÓN DICIEMBRE 2025

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

VALOR DIFERENCIAL



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 la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se proporciona un día a la semana.

1	Tosta de queso y orégano	KCAL 768,38 PROT 42,04g CA FE 396,38mg HDC 121,11g LIP 31,44g
Entrante	Espaguetis a la italiana gratinados	
Primero	Merluza a la romana con alcachofas	
Segundo	Fruta	
Postre	Crema de calabacín	
Cena	Carne blanca /Fruta	

2	Aros de cebolla	KCAL 762,42 PROT 45,48g CA FE 243,51mg HDC 4,53mg HDC 98,97g LIP 30,53g
Entrante	Sopa de ave con verduras ecológicas	
Primero	Pollo a l'ast con patatas asadas al pimentón	
Segundo	Yogur	
Postre	Cous cous con especias	
Cena	Tortilla de patata y cebolla /Fruta	

3	Falafel con salsa de yogur	KCAL 1042,72 PROT 51,52g CA FE 444,84mg HDC 16,02mg HDC 167,16g LIP 31,78g
Entrante	Potaje de garbanzos y espinacas con huevo	
Primero	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	
Segundo	Fruta	
Postre	Judías verdes salteadas	
Cena	Pescado blanco /Fruta	

4	Queso fresco con huevo	KCAL 814,20 PROT 41,26g CA FE 216,92mg HDC 6,27mg HDC 88,40g LIP 32,90g
Entrante	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	
Primero	Merluza al horno con verduras y patata	
Segundo	Fruta ECO	
Postre	Mazorca de maíz con sal	
Cena	Carne de ave /Fruta	

5	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

8	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
Entrante		
Primero		
Segundo		
Postre		
Cena		

9	Tempura de verduras	KCAL 821,96 PROT 42,46g CA FE 204,18mg HDC 4,31mg HDC 93,39g LIP 31,44g
Entrante	Paella mixta	
Primero	Medallón de merluza con ensalada	
Segundo	Fruta	
Postre	Tosta de hummus	
Cena	Carne roja magra /Fruta	

10	Pan con tomate y jamón	KCAL 944,75 PROT 59,08g CA FE 278,90mg HDC 8,10mg HDC 86,66g LIP 44,87g
Entrante	Sopa de cocido con verduras ECO	
Primero	Pollo al horno con patatas	
Segundo	Yogur	
Postre	Espinacas salteadas	
Cena	Pescado al papillote /Fruta	

11	Falafel con salsa de yogur	KCAL 837,84 PROT 35,64g CA FE 335,66mg FE 7,17mg HDC 119,17g LIP 24,01g
Entrante	Crema dubarry (coliflor y alubias)	
Primero	PIZZERO	
Segundo	Fruta ECO	
Postre	Chips de boniato al horno	
Cena	Hamburguesa de soja /Fruta	

12	Gyozas	KCAL 944,75 PROT 59,08g CA FE 278,90mg HDC 8,10mg HDC 86,66g LIP 44,87g
Entrante	Puré de verduras frescas de temporada	
Primero	Guiso de morcillo con patatas y guisantes	
Segundo	Fruta	
Postre	Patatas cocidas	
Cena	Pescado azul /Fruta	

15	Croquetas de jamón	KCAL 804,09 PROT 41,70g CA FE 299,69mg FE 4,31mg HDC 86,71g LIP 43,63g
Entrante	Caracolas a la carbonara	
Primero	Merluza al horno y tomate natural con orégano	
Segundo	Fruta	
Postre	Sopa de quinoa	
Cena	Carne de ave /Fruta	

16	Tosta de sobrasada y miel	KCAL 1083,00 PROT 48,26g CA FE 258,71mg FE 9,31mg HDC 98,31g LIP 55,59g
Entrante	Lentejas con verduras de temporada	
Primero	Longanizas con tomate frito y puré de patatas	
Segundo	Yogur	
Postre	Wok de verduras	
Cena	Pescado blanco /Fruta	

17	Milhojas de tomate y queso	KCAL 895,47 PROT 35,42g CA FE 316,15mg FE 6,21mg HDC 108,04g LIP 35,53g
Entrante	Arroz meloso de rape y coliflor	
Primero	Tortilla de patata con jamón serrano	
Segundo	Fruta ECO	
Postre	Cebolleta y pimiento rojo plancha	
Cena	Carne magra de cerdo /Fruta	

18	Coleslaw (ensalada de col)	KCAL 833,99 PROT 33,60g CA FE 159,76mg FE 7,02mg HDC 100,63g LIP 33,18g
Entrante	Crema de garbanzos y calabaza asada con tostones integrales	
Primero	Pollo asado con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	
Segundo	Fruta	
Postre	Calabaza y patata al microondas	
Cena	Pescado blanco /Fruta	

19	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	KCAL 1059,53 PROT 55,78g CA FE 274,45mg FE 11,13mg HDC 142,18g LIP 40,57g
Entrante	Gambas con gabardina y fingers de queso	
Primero	Sopa cubierta de navidad	
Segundo	Hamburguesa completa	
Postre	Bizcocho de Navidad y dulces	
Cena	Brochetas de verduras Revuelto de ajos tiernos /Fruta	

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante		KCAL
		PROT
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

MENÚ BASAL SEGUNDA OPCIÓN DICIEMBRE 2025

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

VALOR DIFERENCIAL

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 la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

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.

1	Tosta de queso y orégano	KCAL 626,39
Entrante	Espaguetis a la italiana gratinados	PROT 40,21g
Primer	Merluza al horno con verduras	CA 391,85mg
Segund	Fruta	FE 5,21mg
Postre	Crema de calabacín	HDC 113,35g
Cena	Carne blanca /Fruta	LIP 19,96g

2	Aros de cebolla	KCAL 698,10
Entrante	Sopa de ave con verduras ecológicas	PROT 35,27g
Primer	Ragout de pollo con verduras	CA 248,24mg
Segund	Yogur	FE 4,00mg
Postre	Cous cous con especias	HDC 132,88g
Cena	Tortilla de patata y cebolla /Fruta	LIP 31,39g

3	Falafel con salsa de yogur	KCAL 1007,07
Entrante	Potaje de garbanzos con huevo	PROT 37,43g
Primer	Quiche vegetal	CA 412,02mg
Segund	Fruta	FE 15,31mg
Postre	Judías verdes salteadas	HDC 132,88g
Cena	Pescado blanco /Fruta	LIP 39,90g

4	Queso fresco con huevo	KCAL 920,87
Entrante	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 40,24g
Primer	Bacalao a la vizcaína (tomate, pimientos y cebolla)	CA 253,63mg
Segund	Fruta ECO	FE 6,84mg
Postre	Mazorca de maíz con sal	HDC 96,86g
Cena	Carne de ave /Fruta	LIP 41,26g

5	Entrante	KCAL
Primer	Festivo	PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

8	Entrante	KCAL
Primer	Festivo	PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

9	Tempura de verduras	KCAL 848,72
Entrante	Paella mixta	PROT 38,17g
Primer	Merluza a la bilbaina	CA 173,98mg
Segund	Fruta	FE 3,94mg
Postre	Tosta de hummus	HDC 96,46g
Cena	Carne roja magra /Fruta	LIP 34,81g

10	Pan con tomate y jamón	KCAL 1023,31
Entrante	Sopa de cocido con verduras ECO	PROT 56,66g
Primer	Pechuga pollo a la crema con patatas	CA 324,42mg
Segund	Yogur	FE 7,97mg
Postre	Espinacas salteadas	HDC 99,63g
Cena	Pescado al papillote /Fruta	LIP 52,76g

11	Falafel con salsa de yogur	KCAL 661,92
Entrante	Crema dubarry (coliflor y alubias)	PROT 29,87g
Primer	Guisado de pollo con verduras y patatas	CA 229,39mg
Segund	Fruta ECO	FE 8,32mg
Postre	Chips de boniato al horno	HDC 99,63g
Cena	Hamburguesa de soja /Fruta	LIP 15,72g

12	Gyozas	KCAL 787,08
Entrante	Puré de verduras frescas de temporada	PROT 31,59g
Primer	Solomillo encebollado con arroz	CA 99,88mg
Segund	Fruta	FE 4,40mg
Postre	Patatas cocidas	HDC 89,05g
Cena	Pescado azul /Fruta	LIP 34,34g

15	Croquetas de jamón	KCAL 893,53
Entrante	Caracolas a la carbonara	PROT 36,86g
Primer	Nuggets de pescado	CA 273,27mg
Segund	Fruta	FE 3,58mg
Postre	Sopa de quinoa	HDC 95,59g
Cena	Carne de ave /Fruta	LIP 52,07g

16	Tosta de sobrasada y miel	KCAL 1094,03
Entrante	Lentejas con verduras de temporada	PROT 58,80g
Primer	Redondo de ternera con tomate	CA 272,94mg
Segund	Yogur	FE 11,66mg
Postre	Wok de verduras	HDC 103,41g
Cena	Pescado blanco /Fruta	LIP 46,35g

17	Milhojas de tomate y queso	KCAL 846,58
Entrante	Arroz meloso de rape y coliflor	PROT 34,33g
Primer	Revuelto de chistorra	CA 312,20mg
Segund	Fruta ECO	FE 5,72mg
Postre	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC 92,89g
Cena	Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 37,36g

18	Coleslaw (ensalada de col)	KCAL 1027,99
Entrante	Crema de garbanzos y calabaza asada con tostones integrales	PROT 34,45g
Primer	Pollo al curry con arroz integral	CA 187,43mg
Segund	Fruta	FE 6,80mg
Postre	Calabaza y patata al microondas	HDC 119,59g
Cena	Pescado blanco /Fruta	LIP 45,69g

19	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD		KCAL 1059,53
Entrante	Gambas con gabardina y fingers de queso	PROT 55,78g	
Primer	Sopa cubierta de navidad	CA 274,45mg	
Segund	Hamburguesa completa	FE 11,13mg	
Postre	Bizcocho de Navidad y dulces	HDC 142,18g	
Cena	Brochetas de verduras	LIP 40,57g	
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta		

20	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

21	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

22	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

23	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

24	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

25	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

26	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

27	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

28	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP

29	Entrante	KCAL
Primer		PROT
Segundo		CA
Postre		FE
Cena		HDC
		LIP