

MENÚ BASAL PRIMERA OPCIÓN NOVIEMBRE 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 dona por debajo un día a la semana.

3	Entrante	Coleslaw (ensalada de col)	KCAL 644,06 PROT 20,67g CA 204,60mg FE 195,24mg
	Primero	Puré de verduras frescas de temporada	CA 204,60mg FE 195,24mg
	Segundo	Bacalao a la vizcaína (tomate, pimiento y cebolla)	HDC 4,58mg HDC 80,64g
	Postre	Fruta	LIP 27,06g
	Cena	Brochetas de verduras Huevo /Fruta	

4	Entrante	Berenjenas a la miel	KCAL 874,95 PROT 35,44g CA 195,24mg FE 10,45mg
	Primero	Potaje de garbanzos con acelgas	CA 195,24mg FE 10,45mg
	Segundo	Lomo adobado con patatas	HDC 96,81g LIP 52,03g
	Postre	Fruta	
	Cena	Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	

5	Entrante	Crema de perros y pera	KCAL 1018,87 PROT 46,05g CA 430,57mg FE 7,48mg
	Primero	Macarrones a la boloñesa	CA 430,57mg FE 7,48mg
	Segundo	Crunch casero de salmón con brócoli	HDC 105,21g LIP 50,63g
	Postre	Yogur	
	Cena	Champiñones gratinados Hamburguesa de soja /Fruta	

6	Entrante	Coca de trampó	KCAL 775,06 PROT 20,37g CA 111,75mg FE 4,82mg
	Primero	Arròs brut	CA 111,75mg FE 4,82mg
	Segundo	Tortilla de patata con ensalada	HDC 105,21g LIP 30,93g
	Postre	Fruta	
	Cena	Crema de perros Carne blanca /Fruta	

7	Entrante	Nachos con guacamole	KCAL 829,47 PROT 52,13g CA 126,14mg FE 10,20mg
	Primero	Lentejas con verduras P/ECO	CA 126,14mg FE 10,20mg
	Segundo	Pollo al horno con patatas panadera	HDC 99,09g LIP 28,54g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Cous cous con especias Pescado al papillote /Fruta	

10	Entrante	y crudités de verduras con hummus	KCAL 885,10 PROT 40,24g CA 211,03mg FE 7,55mg
	Primero	Hélices a la genovesa con soja vegetal	CA 211,03mg FE 7,55mg
	Segundo	Gallineta a la espalda con verduras	HDC 140,35g LIP 35,48g
	Postre	Fruta	
	Cena	Menestra salteada Carne roja magra /Fruta	

11	Entrante	Crema de zanahoria y miel	KCAL 975,05 PROT 53,85g CA 401,44mg FE 6,11mg
	Primero	Sopa de fideos con picadillo con huevo duro	CA 401,44mg FE 6,11mg
	Segundo	Pizza de jamón cocido y queso	HDC 91,04g LIP 50,36g
	Postre	Yogur Artesano	
	Cena	Wok de verduras Pescado azul /Fruta	

12	Entrante	Gyozas	KCAL 739,58 PROT 40,48g CA 109,05mg FE 8,63mg
	Primero	Lentejas estofadas con verduras de temporada	CA 109,05mg FE 8,63mg
	Segundo	Goulash de magro con verduras	HDC 90,89g LIP 23,61g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta	

13	Entrante	Calabaza al horno con sal	KCAL 871,07 PROT 35,40g CA 76,24mg FE 4,52mg
	Primero	Arròs rossejat	CA 76,24mg FE 4,52mg
	Segundo	Boquerones en tempura con guisantes y jamón	HDC 93,42g LIP 28,10g
	Postre	Fruta	
	Cena	Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	

14	Entrante	Coca italiana de tomate y albahaca	KCAL 871,07 PROT 35,40g CA 76,24mg FE 4,52mg
	Primero	Crema de calabaza y boniato asado P/ECO	CA 76,24mg FE 4,52mg
	Segundo	Pavo al curry con puré de patatas	HDC 114,13g LIP 29,12g
	Postre	Fruta	
	Cena	Escalivada Pescado blanco /Fruta	

17	Entrante	Milhojas de tomate y queso	KCAL 1037,09 PROT 60,43g CA 424,90mg FE 10,96mg
	Primero	Lentejas a la hortelana P/ECO	CA 424,90mg FE 10,96mg
	Segundo	Tortilla francesa con queso	HDC 89,90g LIP 48,99g
	Postre	Fruta	
	Cena	Sopa de quinoa Carne blanca magra /Fruta	

18	Entrante	Hummus de garbanzos con nachos	KCAL 1149,38 PROT 52,70g CA 347,36mg FE 11,48mg
	Primero	Arroz caldoso de costillas y setas con verduras	CA 347,36mg FE 11,48mg
	Segundo	Crunch de bacalao con mayonesa	HDC 165,62g LIP 38,21g
	Postre	Fruta	
	Cena	Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	

19	Entrante	Rollito de primavera	KCAL 814,85 PROT 28,18g CA 173,39mg FE 4,69mg
	Primero	Crema festival de legumbres con tostones integrales	CA 173,39mg FE 4,69mg
	Segundo	Goulash de pavo con gnocchis	HDC 109,99g LIP 43,55g
	Postre	Fruta	
	Cena	Ensalada completa Pescado al limón /Fruta	

20	Entrante	Dip de zanahoria y queso crema	KCAL 814,85 PROT 28,18g CA 173,39mg FE 4,69mg
	Primero	Tallarines a la carbonara	CA 173,39mg FE 4,69mg
	Segundo	Merluza a la provenzal con zanahoria vichy	HDC 109,99g LIP 43,55g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Coliflor con patata Carne blanca /Fruta	

21	Entrante	Pan con tomate y jamón	KCAL 852,02 PROT 53,19g CA 327,21mg FE 5,61mg
	Primero	Sopa de pescado con gambitas	CA 327,21mg FE 5,61mg
	Segundo	Pechuga pollo a la crema	HDC 101,62g LIP 35,99g
	Postre	Yogur	
	Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Tortilla de cebolla /Fruta	

24	Entrante	Hummus de berenjena con picos	KCAL 1032,65 PROT 39,32g CA 324,05mg FE 9,60mg
	Primero	Macarrones integrales a la napolitana gratinados	CA 324,05mg FE 9,60mg
	Segundo	Abadejo en salsa mery con judías verdes	HDC 159,00g LIP 29,03g
	Postre	Fruta	
	Cena	Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	

25	Entrante	Queso fresco con miel	KCAL 758,54 PROT 31,80g CA 299,38mg FE 8,62mg
	Primero	Potaje de garbanzos	CA 299,38mg FE 8,62mg
	Segundo	Tortilla de patata con champiñón al ajillo	HDC 98,76g LIP 26,61g
	Postre	Fruta	
	Cena	Berenjena gratinada al horno Pescado azul /Fruta	

26	Entrante	Tosta de sobrasada	KCAL 1082,13 PROT 41,42g CA 163,23mg FE 5,96mg
	Primero	Paella valenciana con pollo de campo	CA 163,23mg FE 5,96mg
	Segundo	Rabas enharinadas con salsa tártara casera	HDC 141,88g LIP 39,43g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Hervido valenciano Huevo /Fruta	

27	Entrante	Aros de cebolla	KCAL 1104,92 PROT 39,15g CA 121,02mg FE 5,66mg
	Primero	Sopa de estrellitas	CA 121,02mg FE 5,66mg
	Segundo	Hot dog con patatas	HDC 118,00g LIP 64,81g
	Postre	Brownie de chocolate	
	Cena	Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta	

28	Entrante	Falafel con salsa de yogur	KCAL 900,98 PROT 28,45g CA 174,47mg FE 6,23mg
	Primero	Crema de verduras de temporada con leche de coco	CA 174,47mg FE 6,23mg
	Segundo	Albóndigas estilo marroquí con arroz blanco	HDC 118,53g LIP 35,32g
	Postre	Fruta	
	Cena	Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta	

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

MENÚ BASAL SEGUNDA OPCIÓN NOVIEMBRE 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.

3	Entrante	Coleslaw (ensalada de col)	KCAL 610,27 PROT 20,02g CA FE 159,66mg
	Primero	Puré de verduras frescas de temporada	CA 159,66mg FE 159,66mg
	Segundo	Bacalao al horno con verduras	HDC 3,80mg FE 72,05g
	Postre	Fruta	LIP 27,62g
	Cena	Brochetas de verduras Huevo /Fruta	

4	Entrante	Berenjenas a la miel	KCAL 788,04 PROT 32,15g CA 278,27mg FE 10,07mg
	Primero	Potaje de garbanzos con acelgas	CA 278,27mg FE 10,07mg
	Segundo	Lomo al roquefort	HDC 93,03g LIP 43,52g
	Postre	Fruta	
	Cena	Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	

5	Entrante	Crema de puerros y pera	KCAL 976,67 PROT 45,58g CA 382,89mg FE 6,71mg
	Primero	Macarrones a la boloñesa	CA 382,89mg FE 6,71mg
	Segundo	Salmón a la naranja	HDC 88,71g LIP 47,49g
	Postre	Yogur	
	Cena	Champiñones gratinados Hamburguesa de soja /Fruta	

6	Entrante	Coca de trampó	KCAL 792,20 PROT 29,10g CA 188,72mg FE 4,90mg
	Primero	Arròs brut	CA 188,72mg FE 4,90mg
	Segundo	Huevos al gratén	HDC 94,50g LIP 36,43g
	Postre	Fruta	
	Cena	Crema de puerros Carne blanca /Fruta	

7	Entrante	Nachos con guacamole	KCAL 976,67 PROT 45,58g CA 382,89mg FE 6,71mg
	Primero	Lentejas con verduras P/ECO	CA 382,89mg FE 6,71mg
	Segundo	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada	HDC 94,50g LIP 22,59g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Cous cous con especias Pescado al papillote /Fruta	

10	Entrante	y crudités de verduras con hummus	KCAL 935,68 PROT 40,75g CA 213,52mg FE 7,77mg
	Primero	Hélices a la genovesa con soja vegetal	CA 213,52mg FE 7,77mg
	Segundo	Gallineta a la marinera	HDC 151,80g LIP 35,62g
	Postre	Fruta	
	Cena	Menestra salteada Carne roja magra /Fruta	

11	Entrante	Crema de zanahoria y miel	KCAL 1037,76 PROT 51,38g CA 258,03mg FE 7,51mg
	Primero	Sopa de fideos con picadillo con huevo duro	CA 258,03mg FE 7,51mg
	Segundo	Jamón a la plancha	HDC 64,87g LIP 70,55g
	Postre	Yogur Artesano	
	Cena	Wok de verduras Pescado azul /Fruta	

12	Entrante	Gyozas	KCAL 756,60 PROT 34,45g CA 83,86mg FE 8,73mg
	Primero	Lentejas estofadas con verduras de temporada	CA 83,86mg FE 8,73mg
	Segundo	Lomo de cerdo a la plancha con patatas	HDC 86,91g LIP 41,11g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta	

13	Entrante	Calabaza al horno con sal	KCAL 785,95 PROT 30,77g CA 137,10mg FE 5,23mg
	Primero	Arròs rossejat	CA 137,10mg FE 5,23mg
	Segundo	Bacalao gratinado (bacalao, queso crema) con guisantes y jamón	HDC 98,72g LIP 29,82g
	Postre	Fruta	
	Cena	Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	

14	Entrante	Coca italiana de tomate y albahaca	KCAL 897,09 PROT 45,83g CA 148,10mg FE 5,67mg
	Primero	Crema de calabaza y boniato asado P/ECO	CA 148,10mg FE 5,67mg
	Segundo	Chuletas de pavo con ensalada	HDC 108,98g LIP 28,58g
	Postre	Fruta	
	Cena	Escalivada Pescado blanco /Fruta	

17	Entrante	Milhojas de tomate y queso	KCAL 1048,29 PROT 60,37g CA 306,27mg FE 98,78g
	Primero	Lentejas a la hortelana P/ECO	CA 306,27mg FE 98,78g
	Segundo	Huevos revueltos con patatas y jamón	HDC 46,36g
	Postre	Fruta	
	Cena	Sopa de quinoa Carne blanca magra /Fruta	

18	Entrante	Hummus de garbanzos con picos	KCAL 934,09 PROT 77,66g CA 133,66mg FE 7,64mg
	Primero	Arroz caldoso de costillas y setas con verduras	CA 133,66mg FE 7,64mg
	Segundo	Bacalao al pil pil	HDC 87,95g LIP 30,28g
	Postre	Fruta	
	Cena	Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	

19	Entrante	Rollito de primavera	KCAL 1048,29 PROT 60,37g CA 306,27mg FE 98,78g
	Primero	Crema festival de legumbres con tostones integrales	CA 306,27mg FE 98,78g
	Segundo	Rotti de pavo con salsa de setas	HDC 103,29g LIP 39,71g
	Postre	Fruta	
	Cena	Ensalada completa Pescado al limón /Fruta	

20	Entrante	Dip de zanahoria y queso crema	KCAL 813,12 PROT 30,60g CA 167,68mg FE 4,40mg
	Primero	Tallarines a la carbonara	CA 167,68mg FE 4,40mg
	Segundo	Filete de merluza plancha	HDC 101,98g LIP 45,77g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Coliflor con patata Carne blanca /Fruta	

21	Entrante	Pan con tomate y jamón	KCAL 1016,02 PROT 36,77g CA 290,05mg FE 4,57mg
	Primero	Sopa de pescado con gambitas	CA 290,05mg FE 4,57mg
	Segundo	Lágrimas de pollo con samfaina	HDC 88,00g LIP 66,98g
	Postre	Yogur	
	Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Tortilla de cebolla /Fruta	

24	Entrante	Hummus de berenjena con picos	KCAL 961,75 PROT 43,21g CA 300,80mg FE 9,33mg
	Primero	Macarrones integrales a la napolitana gratinados	CA 300,80mg FE 9,33mg
	Segundo	Abadejo al horno	HDC 152,92g LIP 22,10g
	Postre	Fruta	
	Cena	Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	

25	Entrante	Queso fresco con miel	KCAL 781,37 PROT 28,72g CA 370,04mg FE 7,25mg
	Primero	Potaje de garbanzos	CA 370,04mg FE 7,25mg
	Segundo	Quiche Lorraine	HDC 94,64g LIP 32,68g
	Postre	Fruta	
	Cena	Berenjena gratinada al horno Pescado azul /Fruta	

26	Entrante	Tosta de sobrasada	KCAL 944,60 PROT 48,79g CA 169,39mg FE 4,88mg
	Primero	Paella valenciana con pollo de campo	CA 169,39mg FE 4,88mg
	Segundo	Filete de merluza plancha con ensalada	HDC 122,60g LIP 29,57g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Hervido valenciano Huevo /Fruta	

27	Entrante	Aros de cebolla	KCAL 970,86 PROT 34,43g CA 86,53mg FE 4,88mg
	Primero	Sopa de estrellitas	CA 86,53mg FE 4,88mg
	Segundo	Costillas a la miel	HDC 85,67g LIP 66,02g
	Postre	Brownie de chocolate	
	Cena	Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta	

28	Entrante	Falafel con salsa de yogur	KCAL 740,78 PROT 39,74g CA 181,02mg FE 6,93mg
	Primero	Crema de verduras de temporada con leche de coco	CA 181,02mg FE 6,93mg
	Segundo	Pechuga de pollo finas hierbas con ensalada	HDC 84,97g LIP 27,44g
	Postre	Fruta	
	Cena	Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	