

MENÚ BASAL PRIMERA OPCIÓN MARZO 2026

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Manzana, Pera, Fresón y Naranja

VALOR DIFERENCIAL

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

ALÉRGENOS

- APIO
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- CRUSTÁCEOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUIFRIOS
- ALTRAMUZES
- MOSTAZA

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 lleva por integrado un día a la semana.

2

Entrante
Festivo

Primero

Segundo

Postre

Cena

KCAL
857,72

PROT
22,72g

CA
253,73mg

FE
4,03mg

HDC
71,30g

LIP
53,67g

3

Entrante
Tempura de verduras

Primero
Crema de calabaza y boniato asado

Segundo
Longanizas con guisantes y jamón

Postre
Yogur

Cena
Cous cous con especias
Pescado al limón /Fruta

KCAL
857,72

PROT
22,72g

CA
253,73mg

FE
4,03mg

HDC
71,30g

LIP
53,67g

4

Entrante
Pan con tomate y jamón

Primero
Sopa de cocido

Segundo
Pollo asado con patatas asadas tex-mex

Postre
Fruta

Cena
Brócoli al vapor
Albóndigas vegetales /Fruta

KCAL
857,72

PROT
22,72g

CA
253,73mg

FE
4,03mg

HDC
71,30g

LIP
53,67g

5

Entrante
Coca italiana de tomate y albahaca

Primero
Arròs brut

Segundo
Filete de merluza plancha con judías verdes

Postre
Fruta

Cena
Wok de verduras
Tortilla de cebolla /Fruta

KCAL
857,72

PROT
22,72g

CA
253,73mg

FE
4,03mg

HDC
71,30g

LIP
53,67g

6

Entrante
Tartaleta de ensaladilla rusa

Primero
Lentejas a la hortelana

Segundo
Pizza margarita

Postre
Fruta ECO

Cena
Ensalada completa
Pescado blanco /Fruta

KCAL
940,65

PROT
48,68g

CA
279,53mg

FE
8,09mg

HDC
131,92g

LIP
27,11g

9

Entrante
Queso fresco con miel

Primero
Crema de calabaza asada

Segundo
Pavo al curry con arroz pilaf integral

Postre
Fruta

Cena
Patatas cocidas
Pescado azul /Fruta

KCAL
857,24

PROT
37,10g

CA
221,10mg

FE
3,82mg

HDC
89,02g

LIP
39,24g

10

Entrante
Nachos con guacamole

Primero
Estofado de garbanzos con acelgas

Segundo
Tortilla de patata con queso manchego

Postre
Fruta ECO

Cena
Menestra salteada
Hamburguesa vegetal con patatas /Fruta

KCAL
857,24

PROT
40,92g

CA
387,56mg

FE
2,58mg

HDC
125,03g

LIP
28,95g

11

Entrante
Tosta de sobrasada

Primero
Canelones de atún

Segundo
Abadejo a la bilbaína con brócoli

Postre
Fruta

Cena
Escalivada
Carne blanca /Fruta

KCAL
922,08

PROT
42,27g

CA
289,41mg

FE
5,01mg

HDC
92,79g

LIP
44,35g

12

Entrante
Dip de queso crema con zanahoria

Primero
Sopa de cocido

Segundo
Pollo al chilindrón con cous cous

Postre
Fruta

Cena
Judías verdes salteadas
Pescado al papillote /Fruta

KCAL
1011,71

PROT
59,14g

CA
172,05mg

FE
8,15mg

HDC
89,59g

LIP
55,50g

13

Entrante
Hummus de remolacha

Primero
Arroz a banda (fondo de lonja)

Segundo
Calamares a la romana con ensalada

Postre
Helado

Cena
Crema de puerros
Carne de ave /Fruta

KCAL
836,90

PROT
38,02g

CA
264,17mg

FE
6,79mg

HDC
116,58g

LIP
25,15g

16

Entrante
Fingers de queso

Primero
Sopa de fideos con picadillo

Segundo
Guisado de morcillo con verduras

Postre
Fruta

Cena
Wok de verduras
Pescado al limón /Fruta

KCAL
1121,24

PROT
59,44g

CA
179,73mg

FE
9,50mg

HDC
88,32g

LIP
62,89g

17

Entrante
Mini empanadillas de atún

Primero
Potaje de garbanzos

Segundo
Tortilla de queso con ensalada

Postre
Fruta

Cena
Crema de puerros
Tortilla de queso /Fruta

KCAL
820,08

PROT
35,25g

CA
504,98mg

FE
8,58mg

HDC
92,33g

LIP
35,10g

18

Entrante
Berenjenas a la miel

Primero
Arroz a la cubana (tomate y huevo)

Segundo
Salmón glaseado con espinacas

Postre
Fruta ECO

Cena
Cebolleta y pimiento rojo plancha
Carne de ave /Fruta

KCAL
913,33

PROT
29,87g

CA
103,93mg

FE
5,62mg

HDC
106,29g

LIP
41,70g

19

Entrante
Gyozas

Primero
Lentejas a la jardinera

Segundo
Pechuga de pollo a la plancha con patatas

Postre
Yogur

Cena
Alcachofas salteadas
Fajita casera /Fruta

KCAL
800,04

PROT
48,70g

CA
297,65mg

FE
8,94mg

HDC
96,40g

LIP
24,36g

20

Entrante
Tosta de ajoarriero

Primero
Espaguetis integrales a la napolitana

Segundo
Merluza rebozada casera con zanahoria y patata

Postre
Fruta

Cena
Parrillada de verduras
Carne blanca /Fruta

KCAL
895,37

PROT
36,28g

CA
222,34mg

FE
6,82mg

HDC
129,12g

LIP
26,85g

23

Entrante
Rollito de primavera

Primero
Lentejas con verduras

Segundo
Tortilla de patata con ensalada

Postre
Fruta

Cena
Ensalada completa
Carne de ave /Fruta

KCAL
787,17

PROT
31,93g

CA
225,53mg

FE
7,62mg

HDC
105,55g

LIP
26,74g

24

Entrante
Hummus de remolacha

Primero
Espirales a la carbonara

Segundo
Bacalao gratinado al alioli

Postre
Yogur

Cena
Mazorca de maíz con sal
Pescado blanco /Fruta

KCAL
864,49

PROT
36,91g

CA
491,19mg

FE
4,75mg

HDC
96,53g

LIP
47,89g

25

Entrante
Falafel con salsa de yogur

Primero
Crema de calabacín

Segundo
Hamburguesa a la plancha con patatas

Postre
Fruta

Cena
Chips de boniato al horno
Revuelto de verduras /Fruta

KCAL
873,57

PROT
36,84g

CA
173,55mg

FE
8,27mg

HDC
82,67g

LIP
44,26g

26

Entrante
Tosta de york y queso

Primero
Potaje de garbanzos con espinacas

Segundo
Cordon bleu con ensalada

Postre
Fruta

Cena
Cous cous con especias
Pescado blanco /Fruta

KCAL
873,57

PROT
37,78g

CA
249,32mg

FE
10,02mg

HDC
119,65g

LIP
39,46g

27

Entrante
Aros de cebolla

Primero
Arroz meloso de pescado

Segundo
Salmón al horno

Postre
Fruta

Cena
Brochetas de verduras
Carne de ave /Fruta

KCAL
837,56

PROT
31,07g

CA
67,91mg

FE
3,36mg

HDC
97,22g

LIP
36,58g

30

Entrante
Queso fresco con membrillo

Primero
Macarrones a la boloñesa vegetal

Segundo
Boquerones a la andaluz con ensalada

Postre
Fruta

Cena
Calabacín a la plancha
Carne de ave /Fruta

KCAL
877,42

PROT
52,91g

CA
297,23mg

FE
7,11mg

HDC
113,22g

LIP
38,24g

31

Entrante
Dip de queso crema con picos de pan

Primero
Puré de verduras frescas de temporada con tostones

Segundo
Magro con tomate y arroz pilaf integral

Postre
Fruta

Cena
Patatas cocidas
Pescado al limón /Fruta

KCAL
827,52

PROT
36,76g

CA
144,58mg

FE
4,17mg

HDC
84,88g

LIP
38,69g

32

Entrante

Primero

Segundo

Postre

Cena

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

33

Entrante

Primero

Segundo

Postre

Cena

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

34

Entrante

Primero

Segundo

Postre

Cena

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

MENÚ BASAL SEGUNDA OPCIÓN MARZO 2026

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Manzana, Pera, Fresón y Naranja

VALOR DIFERENCIAL

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

ALÉRGENOS

- APIO
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- CRUSTÁCEOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUELTOS
- ALIBAMBUZ
- MOSTAZA

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.

2

Entrante: Festivo

Primero: Crema de calabaza

Segundo: Lomo adobado con guisantes y jamón

Postre: Yogur

Cena: Cous cous con especias / Pescado al limón / Fruta

KCAL 896,59
PROT 32,28g
CA 255,95mg
FE 5,40mg
HDC 71,49g
LIP 67,25g

3

Entrante: Tempura de verduras

Primero: Crema de calabaza y boniato asado

Segundo: Lomo adobado con guisantes y jamón

Postre: Yogur

Cena: Cous cous con especias / Pescado al limón / Fruta

KCAL 896,59
PROT 32,28g
CA 255,95mg
FE 5,40mg
HDC 71,49g
LIP 67,25g

4

Entrante: Pan con tomate y jamón

Primero: Sopa de cocido

Segundo: Pechuga de pollo a la plancha con patatas asadas tex-mex

Postre: Fruta

Cena: Brócoli al vapor / Albóndigas vegetales / Fruta

KCAL 887,76
PROT 50,63g
CA 132,51mg
FE 7,76mg
HDC 95,50g
LIP 41,14g

5

Entrante: Coca italiana de tomate y albahaca

Primero: Arròs brut

Segundo: Merluza al horno con base de verduras

Postre: Fruta

Cena: Wok de verduras / Tortilla de cebolla / Fruta

KCAL 764,00
PROT 29,71g
CA 102,64mg
FE 4,09mg
HDC 127,09g
LIP 15,67g

6

Entrante: Tartaleta de ensaladilla rusa

Primero: Lentejas a la hortelana

Segundo: Fajita vegetal con atún

Postre: Fruta ECO

Cena: Ensalada completa / Pescado blanco / Fruta

KCAL 912,44
PROT 44,49g
CA 146,44mg
FE 8,86mg
HDC 143,32g
LIP 21,40g

9

Entrante: Queso fresco con miel

Primero: Crema de calabaza asada

Segundo: Ragout de pavo

Postre: Fruta

Cena: Patatas cocidas / Pescado azul / Fruta

KCAL 617,31
PROT 29,31g
CA 214,98mg
FE 3,69mg
HDC 61,25g
LIP 28,39g

10

Entrante: Nachos con guacamole

Primero: Estofado de garbanzos con acelgas

Segundo: Huevos revueltos con salchichas

Postre: Fruta ECO

Cena: Menestra salteada / Hamburguesa vegetal con patatas / Fruta

KCAL 874,22
PROT 37,60g
CA 223,60mg
FE 12,33mg
HDC 110,09g
LIP 35,15g

11

Entrante: Tosta de sobrasada

Primero: Canelones de atún

Segundo: Abadejo al horno con brócoli

Postre: Fruta

Cena: Escalivada / Carne blanca / Fruta

KCAL 863,15
PROT 44,86g
CA 299,95mg
FE 5,09mg
HDC 86,72g
LIP 39,46g

12

Entrante: Dip de queso crema con zanahoria

Primero: Sopa de cocido

Segundo: Pechuga pollo a la crema con cous cous

Postre: Fruta

Cena: Judías verdes salteadas / Pescado al papillote / Fruta

KCAL 804,83
PROT 49,25g
CA 188,98mg
FE 6,43mg
HDC 82,03g
LIP 40,13g

13

Entrante: Hummus de remolacha

Primero: Arroz a banda (fondo de lonja)

Segundo: Guiso de calamar

Postre: Helado

Cena: Crema de puerros / Carne de ave / Fruta

KCAL 912,13
PROT 42,46g
CA 287,66mg
FE 7,97mg
HDC 144,19g
LIP 19,14g

16

Entrante: Fingers de queso

Primero: Sopa de fideos con picadillo

Segundo: Ternera encebollada

Postre: Fruta

Cena: Wok de verduras / Pescado al limón / Fruta

KCAL 953,89
PROT 58,02g
CA 182,71mg
FE 7,93mg
HDC 89,24g
LIP 48,12g

17

Entrante: Mini empanadillas de atún

Primero: Potaje de garbanzos

Segundo: Quiche Lorraine

Postre: Fruta

Cena: Crema de puerros / Tortilla de queso / Fruta

KCAL 878,17
PROT 24,25g
CA 256,04mg
FE 7,59mg
HDC 104,37g
LIP 41,36g

18

Entrante: Berenjenas a la miel

Primero: Arroz a la cubana (tomate y huevo)

Segundo: Salmón al horno con espinacas

Postre: Fruta ECO

Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha / Carne de ave / Fruta

KCAL 830,65
PROT 28,36g
CA 101,56mg
FE 5,56mg
HDC 101,25g
LIP 35,32g

19

Entrante: Gyozas

Primero: Lentejas a la jardinera

Segundo: Contramuslo de pollo con patatas

Postre: Yogur

Cena: Alcachofas salteadas / Fajita casera / Fruta

KCAL 768,01
PROT 47,33g
CA 306,66mg
FE 9,65mg
HDC 100,81g
LIP 18,99g

20

Entrante: Tosta de ajoarriero

Primero: Espaguetis integrales a la napolitana

Segundo: Merluza en salsa verde con zanahoria y patata

Postre: Fruta

Cena: Parrillada de verduras / Carne blanca / Fruta

KCAL 814,17
PROT 32,27g
CA 212,57mg
FE 6,58mg
HDC 123,02g
LIP 22,37g

23

Entrante: Rollito de primavera

Primero: Lentejas con verduras

Segundo: Tortilla campera con ensalada

Postre: Fruta

Cena: Ensalada completa / Carne de ave / Fruta

KCAL 781,22
PROT 32,50g
CA 221,95mg
FE 7,28mg
HDC 99,15g
LIP 28,78g

24

Entrante: Hummus de remolacha

Primero: Espirales a la carbonara

Segundo: Bacalao al horno con pimientos

Postre: Yogur

Cena: Mazorca de maíz con sal / Pescado blanco / Fruta

KCAL 763,40
PROT 37,24g
CA 473,72mg
FE 4,54mg
HDC 82,49g
LIP 42,66g

25

Entrante: Falafel con salsa de yogur

Primero: Crema de calabacín

Segundo: Estofado de ternera con verduras

Postre: Fruta

Cena: Chips de boniato al horno / Revuelto de verduras / Fruta

KCAL 862,63
PROT 31,33g
CA 191,51mg
FE 6,80mg
HDC 85,93g
LIP 44,19g

26

Entrante: Tosta de york y queso

Primero: Potaje de garbanzos con espinacas

Segundo: Chuleta de pavo al ajillo con ensalada

Postre: Fruta

Cena: Cous cous con especias / Pescado blanco / Fruta

KCAL 965,74
PROT 51,58g
CA 225,68mg
FE 11,19mg
HDC 108,73g
LIP 36,28g

27

Entrante: Aros de cebolla

Primero: Arroz meloso de pescado

Segundo: Salmón en salsa de coco

Postre: Fruta

Cena: Brochetas de verduras / Carne de ave / Fruta

KCAL 894,16
PROT 31,67g
CA 71,19mg
FE 3,72mg
HDC 98,82g
LIP 40,78g

30

Entrante: Queso fresco con membrillo

Primero: Macarrones a la boloñesa vegetal

Segundo: Filete de merluza plancha con ensalada

Postre: Fruta

Cena: Calabacín a la plancha / Carne de ave / Fruta

KCAL 796,38
PROT 41,68g
CA 327,49mg
FE 5,69mg
HDC 113,54g
LIP 34,13g

31

Entrante: Dip de queso crema con picos de pan

Primero: Puré de verduras frescas de temporada con tostones

Segundo: Solomillo de cerdo al roquefort con arroz pilaf integral

Postre: Fruta

Cena: Patatas cocidas / Pescado al limón / Fruta

KCAL 819,52
PROT 30,67g
CA 213,74mg
FE 3,72mg
HDC 86,85g
LIP 39,24g

32

Entrante: [Españoles]

Primero: [Coca]

Segundo: [Coca]

Postre: [Fruta]

Cena: [Coca]

KCAL []
PROT []
CA []
FE []
HDC []
LIP []

33

Entrante: [Españoles]

Primero: [Coca]

Segundo: [Coca]

Postre: [Fruta]

Cena: [Coca]

KCAL []
PROT []
CA []
FE []
HDC []
LIP []

34

Entrante: [Españoles]

Primero: [Coca]

Segundo: [Coca]

Postre: [Fruta]

Cena: [Coca]

KCAL []
PROT []
CA []
FE []
HDC []
LIP []