

## Colegio La Presentación

usuario: colegio\_la\_presentacion  
 contraseña: 286\_colegio\_la\_presentacion

Octubre - 2020 MENU MENSUAL LA PRESENTACION

### FRUITES DE TEMPORADA:

Raïm, meló  
 plàtan, poma  
 mandarines  
 pera

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1228

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



Menu	Ingredients	KCAL	FROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa	917,35					
1	Sopa d'olla amb fideus	45,35g					
1	Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil	195,46mg					
1	Fruita ecològica	9,98mg					
S	Bròquil al vapor	106,64g					
S	Peix blau /Fruita	41,41g					
2	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	877,49					
2	Espaguetis integrals toscana (tomaca, carabasseta, ceba, alfàbrega i formatge)	28,91g					
2	Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)	282,07mg					
2	Fruita	7,25mg					
S	Carxofes saltejades	111,86g					
S	Carne blanca /Fruita	35,25g					
5	Encisam, tomaca, olives, dacs, carlota	794,70					
5	Crema de péssols i carlota amb toston integrals	31,45g					
5	Rellom de porc al forn amb cous cous	124,43mg					
5	Fruita	5,66mg					
S	Espinacs saltejats amb panses i pinyons	93,56g					
S	Carn d'au /Fruita	30,19g					
6	Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa	823,70					
6	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	35,16g					
6	Filet de lluç gratinat provençal amb carlota vichy	368,82mg					
6	Yogurt Artesà	5,24mg					
S	Amanida de tomata, mozzarella i olives negres	108,14g					
S	Carne blanca /Fruita	28,18g					
7	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	895,71					
7	Sopa d'olla amb fideus	57,37g					
7	Pollastre rostit al forn amb creïlles	155,85mg					
7	Fruita	8,18mg					
S	Minestra saltejada	89,78g					
S	Peix a la llima /Fruita	39,71g					
8	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	865,48					
8	Llenties amb verdures (ceba, carabassa, porro, carlota) - Plat	38,50g					
8	Truita d'espinaç amb formatge	444,74mg					
8	Fruita	10,91mg					
S	Xips de moniato al forn	94,84g					
S	Carn roja magra /Fruita	37,82g					
9	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	858,28					
9	Festiu	33,80g					
9	Cigrons amb verdures - Plat ecològic	442,26mg					
9	Truita de patates i formatge manxec	9,23mg					
9	Fruita	105,02g					
S	Carabasseta a la plantxa	34,55g					
S	Sopa de peix amb gambes i fideus /Fruita						
12	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	880,87					
12	Festiu	43,00g					
12	Macarrons amb tonyina, tomaca, ceba formatge	359,37mg					
12	Rodanxa de lluç amb bròcoli	5,48mg					
12	Fruita	108,42g					
S	Carxofes saltejades	32,88g					
S	Remenat d'all tendres /Fruita						
13	Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, remolatxa	952,35					
13	Crema mediterrània de llegums i verdures (Plat ecològic) amb toston integrals	61,02g					
13	Cuixa a la italiana amb panotxa de dacs	322,50mg					
13	Fruita ecològica	10,58mg					
S	Broquetes de verdures	107,85g					
S	Peix blau /Fruita	30,72g					
14	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	876,29					
14	Arròs de tardor (bolets, carbassa i magre)	47,58g					
14	Rap a la gallega (creïlla)	310,19mg					
14	Lacti	6,23mg					
S	Bròquil al vapor	88,62g					
S	Wok de verdures i pollastre /Fruita	36,65g					
15	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	858,28					
15	Cigrons amb verdures - Plat ecològic	33,80g					
15	Truita de patates i formatge manxec	442,26mg					
15	Fruita	9,23mg					
S	Carabasseta a la plantxa	105,02g					
S	Sopa de peix amb gambes i fideus /Fruita	34,55g					
16	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	876,29					
16	Arròs de tardor (bolets, carbassa i magre)	47,58g					
16	Rap a la gallega (creïlla)	310,19mg					
16	Lacti	6,23mg					
S	Bròquil al vapor	88,62g					
S	Wok de verdures i pollastre /Fruita	36,65g					
19	Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya	805,26					
19	Llenties amb arròs	29,85g					
19	Llonganisses amb tomaca fregida	120,80mg					
19	Fruita	7,14mg					
S	Bullit valencià	100,42g					
S	Lluç al forn amb samfaina casolana /Fruita	32,29g					
20	Amanida ecològica d'encisam romà, fulla d'espinaç, tomaca i remolatxa	859,34					
20	Sopa d'olla amb fideus	55,49g					
20	Putxero (cigrons, pollastre, vedella, porc) amb verdures ecològiques	370,46mg					
20	Iogurt natural valencià	10,02mg					
S	Xampinyons gratinats	101,92g					
S	Remenat d'espinaç /Fruita	31,99g					
21	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	851,07					
21	"Fajita" de pernil dolç i formatge amb ensalada de verdures fresques	32,33g					
21	Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra)	246,68mg					
21	Fruita	6,10mg					
S	Amanida completa	123,98g					
S	Peix al papillote /Fruita	37,97g					
22	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	864,49					
22	Caragols a la carbonara	38,62g					
22	Aladroc frescos enfarinats amb ensalada de verdures fresques	290,53mg					
22	Fruita	5,26mg					
S	Carabasseta a la plantxa	105,44g					
S	Carn d'au /Fruita	36,95g					
23	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	846,44					
23	Fabada vegetal P/ECO	40,59g					
23	Pit de pollastre a la crema amb creïlles	249,17mg					
23	Fruita ecològica	8,56mg					
S	Sopa de verdures	103,04g					
S	Truita de carabasseta i alvocat /Fruita	30,50g					
26	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	908,47					
26	Calamars orly (arrebossat casolà) amb salsa tàrtara casolana	44,23g					
26	Fideuà de verdures i xampinyons	206,98mg					
26	Fruita	8,11mg					
S	Sopa de sèmola i verdures	148,79g					
S	Carn blanca magra /Fruita	40,66g					
27	Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota	841,17					
27	Potaje de cigrons amb verdures	35,09g					
27	Llomello a la mediterrània amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba)	334,07mg					
27	Lacti	8,64mg					
S	Minestra saltejada	77,74g					
S	Peix blau /Fruita	55,77g					
28	Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, carlota i carabassa	851,07					
28	Ous farcits	29,45g					
28	Paella valenciana amb pollastre de camp	177,76mg					
28	Fruita	5,48mg					
S	Crema de remolatxa	107,22g					
S	Croquetes casolanes de peix /Fruita	34,70g					
29	Amanida d'encisams variades, olives i cherrys	864,49					
29	Guisat de sèpia i creïlles amb fons de llotja	38,82g					
29	Pizza de verdures, xampinyons, olives formatge	340,85mg					
29	Fruita	16,40mg					
S	Péssols amb pernil i ceba	132,73g					
S	Ou /Fruita	20,02g					
30	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	883,20					
30	Crema de carabassa torrada	22,61g					
30	Hamburguesa completa	250,03mg					
30	Bescurit	4,37mg					
S	Tomaca farcida	118,31g					
S	Lluç amb albergínia a la mel /Fruita	35,67g					

Avd. 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

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.





## Colegio La Presentación

usuario: colegio\_la\_presentacion  
 contraseña: 286\_colegio\_la\_presentacion

Octubre - 2020 MENU MENSUAL LA PRESENTACION

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Uva, melón  
 plátano  
 manzana, mandarina  
 pera

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1228

### VALOR DIFERENCIADOR



### ALERGENOS



<p><b>1</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha</p> <p>Sopa cocido con fideos</p> <p>Tortilla de patata con pa, tomaca i pernil</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Brócoli al vapor Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Espaguetis integrales toscana (tomate, calabacín, cebolla, albahaca, queso)</p> <p>Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)</p> <p>Fruta</p> <p>Alcachofas salteadas Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Filete de merluza a la provenzal con zanahoria vichy</p> <p>Yogurt Artesano</p> <p>Ensalada de tomate, mozzarella y olivas negras</p> <p>Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Sopa cocido con fideos</p> <p>Pollo asado al horno con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra salteada Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales</p> <p>Solomillo de cerdo al horno con cous cous</p> <p>Fruta</p> <p>Espinacas con pasas y piñones Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Macarrones con atún, tomate, cebolla y queso</p> <p>Rodaja de merluza con brócoli</p> <p>Fruta</p> <p>Alcachofas salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Sopa cocido con fideos</p> <p>Pollo asado al horno con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras (cebolla, calabaza, puerro, zanahoria) - Plato ecológico</p> <p>Tortilla de espinacas con queso tronchón</p> <p>Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Carne roja magra /Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>Festivo</p> <p>Tortilla de patata, y queso manchego</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Sopa de pescado con gambitas y fideos /Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Arroz de otoño (setas, calabaza y magro)</p> <p>Rape a la gallega (patata)</p> <p>Lácteo</p> <p>Brócoli al vapor Wok de verduras y pollo /Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>Día Mundial de la Alimentación Ensalada con pasas, orejones y pipas</p> <p>Garbanzos con verduras - Plato ecológico</p> <p>Tortilla de patata, y queso manchego</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Sopa de pescado con gambitas y fideos /Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Festivo</p> <p>Longanizas con tomate frito</p> <p>Fruta</p> <p>Hervido valenciano Merluza al horno con pisto casero /Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha</p> <p>Sopa cocido con fideos</p> <p>Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo) con verduras ecológicas</p> <p>Yogur natural valenciano</p> <p>Champiñones gratinados Revuelto de espinacas /Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha</p> <p>Crema mediterránea de legumbres y verduras (Plato ecológico) con tostones integrales</p> <p>Contramuslo a la italiana con mazorca de maíz</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Arroz de otoño (setas, calabaza y magro)</p> <p>Rape a la gallega (patata)</p> <p>Lácteo</p> <p>Brócoli al vapor Wok de verduras y pollo /Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>Día Mundial de la Alimentación Ensalada con pasas, orejones y pipas</p> <p>Garbanzos con verduras - Plato ecológico</p> <p>Tortilla de patata, y queso manchego</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Sopa de pescado con gambitas y fideos /Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña</p> <p>Lentejas con arroz</p> <p>Longanizas con tomate frito</p> <p>Fruta</p> <p>Hervido valenciano Merluza al horno con pisto casero /Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha</p> <p>Sopa cocido con fideos</p> <p>Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo) con verduras ecológicas</p> <p>Yogur natural valenciano</p> <p>Champiñones gratinados Revuelto de espinacas /Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>Chips de boniato</p> <p>Fajita de jamón york y queso con ensalada de verduras frescas</p> <p>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada completa Pescado al papillote /Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Caracolas a la carbonara</p> <p>Boquerones frescos enharinados con ensalada de verduras frescas</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, remolacha</p> <p>Crema mediterránea de legumbres y verduras (Plato ecológico) con tostones integrales</p> <p>Contramuslo a la italiana con mazorca de maíz</p> <p>Fruta ecológica</p> <p>Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de espinaca, tomate y remolacha</p> <p>Sopa cocido con fideos</p> <p>Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo) con verduras ecológicas</p> <p>Yogur natural valenciano</p> <p>Champiñones gratinados Revuelto de espinacas /Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, lolo rosso, tomate, zanahoria y calabaza</p> <p>Huevos rellenos con atún</p> <p>Paella valenciana con pollo de campo</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de remolacha Croquetas caseras de pescado /Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Humus de zanahoria y tortitas de maíz</p> <p>Caracolas a la carbonara</p> <p>Boquerones frescos enharinados con ensalada de verduras frescas</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, lolo rosso, tomate, zanahoria y calabaza</p> <p>Huevos rellenos con atún</p> <p>Paella valenciana con pollo de campo</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de remolacha Croquetas caseras de pescado /Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Calamares orly (rebozado casero) con salsa tártara casera</p> <p>Fideuà de verduras y champiñones</p> <p>Fruta</p> <p>Sopa de sémola y verduras Carne blanca magra /Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras</p> <p>Lomo a la mediterránea con pisto (pimiento, tomate, cebolla)</p> <p>Lácteo</p> <p>Menestra salteada Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Ensalada ecológica de lechuga romana, lolo rosso, tomate, zanahoria y calabaza</p> <p>Huevos rellenos con atún</p> <p>Paella valenciana con pollo de campo</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de remolacha Croquetas caseras de pescado /Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>Ensalada de lechugas variadas, aceitunas y cherrys</p> <p>Guisado de sepia y patatas con fondo de lonja</p> <p>Pizza de verduras, champiñones, aceitunas y queso</p> <p>Fruta</p> <p>Guisantes con cebolla y jamón Huevo /Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p>Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>Crema de calabaza asada</p> <p>Hamburguesa completa</p> <p>Bizcocho</p> <p>Tomate relleno Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</p>
--	---	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	--	---	--	---	--	--	--	---	---	--	---	---	---	--	---	---	---	--

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, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

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