

## Colegio La Presentación

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

Desembre - 2020 MENU MENSUAL  
 LA PRESENTACION

## FRUITES DE TEMPORADA:

Peres, Caquis, Plàtan,  
 Mandarina, Poma Royal Gala,  
 Poma Starking

DESCARREGA'T  
 LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1228

## VALOR DIFERENCIADOR



## AL·LÈRGENS



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

Disposen de menús adaptats a l'edat dels xiquets, dietes, al·lèrgies, celiàquia, etc. L'avaluació nutricional es basa en el grup d'edat. Els nostres menús es preparen d'acord amb les directrius de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

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.

<p><b>6</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Crema de cigrons i verdures</p> <p>2º Hamburguesa 100% de vedella completa, tomaca i formatge</p> <p>P Lacti</p> <p>S Broquetes de verdures Peix blanc / Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>1</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Salmó fresc a la planxa amb tirabeques</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bròquil al vapor Carn magra de porc / Fruita</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Fideus a la cassola amb xampinyó i verdures</p> <p>2º Abadejo gratinat provençal amb bròquil ecològic</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Panini de verdures, formatge i companatge</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Ensalada fresca ecològica</p> <p>1º Sopa de fideus amb verdures ecològiques</p> <p>2º Pit villaroy (empanat casolà) amb creïlles</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Llobarro a la sal</p>	<p><b>4</b></p> <p>E Jornada gastronòmica de l'antiga Roma</p> <p>1º Fesols blancs a la italiana - Plat ecològic</p> <p>2º Pizza funghi (tomaca, pernil cuit, xampinyons i formatge)</p> <p>P Fruita</p> <p>S Minestra saltejada Ous al plat</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Amanida de quinoa i vegetals</p> <p>1º Llentilles amb verdures</p> <p>2º Truita de carabasseta i safanòria amb formatge tovalló valencià</p> <p>P Fruita</p> <p>S Carxofes saltejades Filet de mero amb gaellada de verdures</p>	<p><b>9</b></p> <p>E Amanida de rúcula, tomaca, carlota, remolatxa i pipes de gira-sol</p> <p>1º Fideus a la cassola amb xampinyó i verdures</p> <p>2º Abadejo gratinat provençal amb bròquil ecològic</p> <p>P Fruita</p> <p>S</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Ensalada fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb carabassa i carlotes - Plat ecològic</p> <p>2º Regirat d'ou camper amb creïlles i pernil/ Truita de creïlla</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Sopa de sèmola i verdures Peix al papillote</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Ensalada fresca ecològica</p> <p>1º Sopa minestrone amb verdures ecològiques i estrelles</p> <p>2º Pollastre rostit amb poma amb creïlles al forn</p> <p>P Fruita ecològica</p> <p>S Quinoa amb espècies Peix a la llima</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>1º Arròs a la milanesa</p> <p>2º Aladroc frescos orly i crudits de verdures amb salsa de iogurt</p> <p>P Lacti</p> <p>S Espinacs saltejats amb panses i pinyons Carn roja magra</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Tomaca ecològica i formatge valencià</p> <p>1º Crema de pèsols i moniato amb tostons integrals</p> <p>2º Cuixa de pollastre a la mel amb creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tomaca farcida Rèmol amb pebrots</p>	<p><b>16</b></p> <p>E Encisam, tomaca, dacsca, poma, pimentó</p> <p>1º Anelles de calamar orly amb xampinyons amb allada</p> <p>2º Lasanya casolana/ Llaços bolonyesa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Couscous amb carabasseta i ceba Truita de creïlles</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>1º Llentilles juliana amb arròs blanc</p> <p>2º Llibret de llom amb samfaina cassolà</p> <p>P Fruita</p> <p>S Albergínies arrebossades Gall amb gaellada de verdures</p>	<p><b>18</b></p> <p>E Menú especial de Nadal</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>19</b></p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>20</b></p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>21</b></p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>22</b></p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------





## Colegio La Presentación

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

Diciembre - 2020 MENU MENSUAL  
LA PRESENTACION

## FRUTAS DE TEMPORADA:

Peras, Caquis, Plátano,  
Mandarina, Manzana Royal Gala,  
Manzana Starking

DESCARGA  
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1228

## VALOR DIFERENCIADOR



## ALERGENOS



Comida	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1. Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria Crema de garbanzos y verduras Hamburguesa 100% de ternera completa, tomate y queso Lácteo	786,72	31,56g	342,38mg	7,15mg	92,52g	32,25g
2. Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Arroz a la cubana (tomate y huevo) Salmón fresco a la plancha con tirabeques Fruta	803,41	28,28g	112,05mg	4,23mg	93,47g	35,18g
3. Ensalada fresca ecológica Sopa de fideos con verduras ecológicas Pechuga villaroy (empanado casero) con patatas Fruta ecológica	956,23	58,71g	206,93mg	9,06mg	93,70g	45,24g
4. Jornada gastronómica de la antigua Roma Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha Alubias blancas a la italiana - Plato ecológico Pizza funghi (tomate, jamón cocido, champiñones y queso) Fruta	779,86	34,24g	309,64mg	7,06mg	112,92g	21,46g
7. Festivo						
8. Festivo						
9. Ensalada de quinoa y vegetales Lentejas con verduras Tortilla de calabacín y zanahoria con queso servilleta valenciano Fruta Alcachofas salteadas Filete de mero con parrillada de verduras	800,67	39,26g	331,80mg	9,71mg	97,35g	28,21g
10. Hummus de garbanzos con nachos Arroz del senyoret Albóndigas de bacalao con ensalada de verduras frescas Lácteo Hervido de verduras Carne blanca	909,64	36,50g	290,57mg	6,52mg	118,66g	34,58g
11. Ensalada fresca ecológica Sopa minestrone con verduras ecológicas y estrellas Pollo asado con manzana y patatas al horno Fruta ecológica Quinoa con especias Pescado al limón	782,18	41,99g	181,63mg	6,52mg	128,38g	27,89g
14. Ensalada de rúcula, tomate, zanahoria, remolacha y pipas de girasol Fideos a la cazuela con champiñón y verduras Bacalao gratinado provenzal con brócoli ecológico Fruta Judías verdes salteadas Panini de verduras, queso y fiambre	803,65	35,58g	189,13mg	5,57mg	124,19g	37,62g
15. Ensalada fresca ecológica Garbanzos con calabaza y zanahoria - Plato ecológico Revuelto de huevo campero con patatas y jamón/ Tortilla de patata Fruta ecológica Sopa de sémola y verduras Pescado al papillote	785,81	30,99g	246,66mg	10,82mg	99,92g	29,43g
16. Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria Arroz a la milanesa Boquerones frescos orly y crudités de verduras con salsa tzatziki Lácteo Espinacas con pasas y piñones Carne roja magra	832,45	40,15g	307,25mg	3,79mg	82,04g	37,13g
17. Tomate ecológico y queso servilleta valenciano Crema de guisantes y boniato con tostones integrales Contramuslo de pollo a la miel con patatas Fruta Tomate relleno Rodaballo con pimientos	817,27	35,72g	288,05mg	5,47mg	81,86g	38,08g
18. Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana Anillas de calamar orly con champiñones al ajillo Lasaña casera/ Lacitos boloñesa Fruta Couscous con calabacín y cebolla Tortilla de patata	791,28	43,48g	272,85mg	7,30mg	135,62g	26,54g
21. Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Lentejas juliana con arroz blanco Librito de lomo con pisto casero Fruta Berenjena rebozada Gallo con parrillada de verduras	993,74	48,68g	329,70mg	11,05mg	109,56g	51,17g
22. Menú especial de Navidad						

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 menajadors 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.

