

Colegio La Presentación

usuario: colegio_la_presentacion
 contraseña: 286_colegio_la_presentacion

Març - 2021 MENU MENSUAL LA PRESENTACION

FRUITES DE TEMPORADA:

Peres, Caquis, Plàtan,
 Mandarina, Poma Royal Gala,
 Poma Starking
 + suc de taronja 1/semana

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1228

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



<p>1</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Espirals a la carbonara</p> <p>Lluç a la llima amb pèsols saltats</p> <p>Fruita</p> <p>Broquetes de verdures Carn d'au /Fruita</p>	<p>2</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Estofat de cigrons amb verdures - Plat ecològic</p> <p>Truita de carabasseta i creïlla amb formatge "villalón"</p> <p>Fruita</p> <p>Albergínia gratinada al forn Llobarro a la sal /Fruita</p>	<p>3</p> <p>Hummus amb bastonets de carlota</p> <p>Arròs amb fesols i naps</p> <p>Maire enfarinat amb amanida valenciana</p> <p>Lacti</p> <p>Bròquil al vapor Carn roja magra /Fruita</p>	<p>4</p> <p>Encisam, tomaca, dacsca, cogombre, remolatxa, poma</p> <p>Sopa coberta amb estreletes</p> <p>Pollastre al forn i verdures amb creïlles rostides</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de porro Llenguado amb espàrrecs /Fruita</p>	<p>5</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Llentilles amb verdures - Plat ecològic</p> <p>Coca casolana de taitana valenciana</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Carabasseta a la planxa Truita de formatge /Fruita</p>
<p>8</p> <p>Encisam, tomaca, espàrrecs, pimentó, carlota, tonyina</p> <p>Crema hortolana amb cruixent de moniato</p> <p>Llonganisses amb faves</p> <p>Fruita</p> <p>Creïlles cuites Peix al papillote /Fruita</p>	<p>9</p> <p>Encisam "trocadero" (roja i verda), raves, carlota i dacsca</p> <p>Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures</p> <p>Putxero (cigrons, pollastre, vedella, porc, verdura) amb pilota</p> <p>Fruita</p> <p>Cous cous amb especes Calamar a la planxa amb verdures /Fruita</p>	<p>10</p> <p>Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya</p> <p>Ous gratinats</p> <p>Arròs melós (fons de llotja) amb rap, calamar i carxofes naturals</p> <p>Lacti</p> <p>Crema de remolatxa Titot a tacs amb xips de carabasseta Fruita</p>	<p>11</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Fesols estofats amb verdures - Plat ecològic</p> <p>Entrem-vos-el de pollastre a la taronja amb creïlles</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Bledes saltejades Remenat d'alls tendres /Fruita</p>	<p>12</p> <p>Amanida d'encisam, fulla de roure, tomaca bola, remolatxa i carlota</p> <p>Espaguetis integrals a la provençal (bolets, herbes provençals, tomaca i formatge)</p> <p>Filet de lluç planxa amb albergínia a la mel</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida de tomata i alvocat Torrada d'hummus i nous /Fruita</p>
<p>15</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Caragols (pasta) amb xampinyó, verdures i formatge</p> <p>Salmó a la planxa amb tomaca provençal</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit de verdures Truita de formatge /Fruita</p>	<p>16</p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Crema mediterrània (porro, carlota, carabasseta i moniato) amb tostonos</p> <p>Escalopets de llom cinta (empanat casolà) amb creïlles adobades (all, joliver, pebre roig)</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Rèmol amb pebrots Fruita</p>	<p>17</p> <p>Encisam, tomaca, dacsca, poma, pimentó</p> <p>Guisat de creïlles amb sèpia</p> <p>Truita d'espínacs amb formatge</p> <p>Fruita</p> <p>Creïlles gratinades amb formatge Carne blanca /Fruita</p>	<p>18</p> <p>Jornada Gastronòmica Alacantina Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>Tosta de escalibada</p> <p>Arròs amb costra</p> <p>Postre especial</p> <p>Sandvitx vegetal Ou /Fruita</p>	<p>19</p> <p>Festiu</p>
<p>22</p> <p>Dia Mundial de l'Aigua Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota</p> <p>Llentilles amb verdures amb arròs integral</p> <p>Truita de creïlla amb croquetes sorpresa</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de verdures Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>23</p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>Sopa de fideus amb verdures</p> <p>Pollastre al forn amb poma i bresa amb panotxa de dacsca</p> <p>Fruita</p> <p>Faves saltejades amb alls tendres Peix blanc /Fruita</p>	<p>24</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Amanida Russa (tonyina, ou, creïlla, pèsol, carlota, maionesa)</p> <p>Arròs rossejat</p> <p>Lacti</p> <p>Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Wok de verdures i pollastre /Fruita</p>	<p>25</p> <p>Encisam, tomaca, dacsca, cogombre, remolatxa, poma</p> <p>Fesols amb verdures ecològiques - Plat ecològic</p> <p>Mandonguilles (mixtes) en salsa de bolets amb creïlles</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Broquetes de verdures Ou /Fruita</p>	<p>26</p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Macarrons integrals a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>Cavalla a la planxa amb bròcoli</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada Carn d'au /Fruita</p>
<p>29</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Crema de dacsca amb cruixent de dacsca</p> <p>Abadejo al forn amb samfaina cassolà</p> <p>Fruita</p> <p>Albergínia farcida de verdures Titot amb xampinyons /Fruita</p>	<p>30</p> <p>Amanida de quinoa amb frutes</p> <p>Cigrons amb bledes (Plat ecològic)</p> <p>Pizza de verdures, xampinyons, olives formatge</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Xips de moniato al forn Remenat de pèsols amb pernil /Fruita</p>	<p>31</p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Rabes a l'andalusa amb salsa tàrtara cassolana</p> <p>Paella valenciana (pollastre de camp, carxofes naturals)</p> <p>Postre especial</p> <p>Carabasseta a la planxa Hamburguesa de llentilles /Fruita</p>		

Colegio La Presentación

usuario: colegio_la_presentacion
 contraseña: 286_colegio_la_presentacion

Marzo - 2021 MENU MENSUAL LA PRESENTACION

FRUTAS DE TEMPORADA:

Peras, Caquis, Plátano,
 Mandarina, Manzana Royal Gala,
 Manzana Starking
 + zumo de naranja 1/semana

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1228

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



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 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.

<p>1</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Espirales a la carbonara</p> <p>2º Merluza al limón con guisantes salteados</p> <p>P Fruta</p> <p>S Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL 879,57 PROT 37,39g CA 339,11mg FE 4,71mg HDC 95,37g LIP 50,62g</p>	<p>2</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Estofado de garbanzos con verduras - Plato ecológico</p> <p>2º Tortilla de patata y calabacín con queso villalón</p> <p>P Fruta</p> <p>S Berenjena gratinada al horno Lubina a la sal /Fruta</p> <p>KCAL 791,55 PROT 31,49g CA 317,77mg FE 10,30mg HDC 106,87g LIP 27,34g</p>	<p>3</p> <p>E Hummus con palitos de zanahoria</p> <p>1º Arròs amb fesols i naps</p> <p>2º Bacaladilla enharinada con ensalada valenciana</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Brócoli al vapor Carne roja magra /Fruta</p> <p>KCAL 972,09 PROT 44,24g CA 365,20mg FE 8,95mg HDC 110,50g LIP 38,79g</p>	<p>4</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana</p> <p>1º Sopa cubierta con estrellitas</p> <p>2º Pollo al horno y bresa de verduras con patatas asadas</p> <p>P Fruta</p> <p>S Crema de puerros Lengüado con espárragos /Fruta</p> <p>KCAL 813,85 PROT 61,18g CA 165,93mg FE 11,07mg HDC 101,26g LIP 29,62g</p>	<p>5</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Lentejas con verduras - Plato ecológico</p> <p>2º Coca casera de titaina valenciana</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Calabacín a la plancha Tortilla de queso /Fruta</p> <p>KCAL 779,90 PROT 26,48g CA 192,21mg FE 7,98mg HDC 93,71g LIP 34,42g</p>
<p>8</p> <p>E Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, zanahoria, atún</p> <p>1º Crema hortelana con crujiente de boniato</p> <p>2º Longanizas con habas</p> <p>P Fruta</p> <p>S Patatas cocidas Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 862,19 PROT 22,60g CA 139,70mg FE 4,58mg HDC 67,02g LIP 56,90g</p>	<p>9</p> <p>E Lechuga trocadero (roja y verde), rabanitos, zanahoria y maíz</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras</p> <p>2º Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura) con pelota</p> <p>P Fruta</p> <p>S Cous cous con especias Calamar a la plancha con verduras /Fruta</p> <p>KCAL 835,77 PROT 50,78g CA 191,59mg FE 9,96mg HDC 102,66g LIP 31,91g</p>	<p>10</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña</p> <p>1º Huevos al gratén</p> <p>2º Arroz meloso (fondo de lona) con rape, calamar y alcachofas naturales</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Crema de remolacha Pavo a tacos con chips de calabacín /Fruta</p> <p>KCAL 813,84 PROT 32,64g CA 466,02mg FE 4,43mg HDC 75,09g LIP 42,05g</p>	<p>11</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Alubias estofadas con verduras - Plato ecológico</p> <p>2º Entremuslo de pollo a la naranja con patatas</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Acelgas salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> <p>KCAL 773,38 PROT 40,15g CA 210,99mg FE 9,70mg HDC 93,41g LIP 25,88g</p>	<p>12</p> <p>E Ensalada de lechuga, hoja de roble, tomate bola, remolacha y zanahoria</p> <p>1º Espaguetis integrales a la provenzal (setas, hierbas provenzales, tomate y queso)</p> <p>2º Filete de merluza plancha con berenjena a la miel</p> <p>P Fruta</p> <p>S Ensalada de tomate y aguacate Tostada con hummus y nueces /Fruta</p> <p>KCAL 779,45 PROT 29,35g CA 230,66mg FE 5,98mg HDC 105,93g LIP 32,51g</p>
<p>15</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Caracolas con champiñones, verduras queso</p> <p>2º Salmón a la plancha con tomate provenzal</p> <p>P Fruta</p> <p>S Hervido de verduras Tortilla de queso /Fruta</p> <p>KCAL 822,09 PROT 35,89g CA 212,83mg FE 5,13mg HDC 114,27g LIP 43,41g</p>	<p>16</p> <p>E Ensalada con fruta</p> <p>1º Crema mediterránea (puerro, zanahoria, calabacín y boniato) con tostones</p> <p>2º Escalope de lomo cinta (empanado casero) con patatas adobadas (ajo, perejil, pimentón)</p> <p>P Fruta</p> <p>S Brócoli al vapor Rodaballo con pimientos /Fruta</p> <p>KCAL 851,08 PROT 25,33g CA 146,46mg FE 6,69mg HDC 106,98g LIP 46,49g</p>	<p>17</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana</p> <p>1º Guisado de patatas con sepia</p> <p>2º Tortilla de espinacas con queso tronchón</p> <p>P Fruta</p> <p>S Patatas gratinadas con queso Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 827,96 PROT 33,96g CA 423,30mg FE 7,88mg HDC 87,13g LIP 38,82g</p>	<p>18</p> <p>E Jornada Gastronómica Alicantina Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>1º Tosta de escalibada</p> <p>2º Arroz con costra</p> <p>P Postre especial</p> <p>S Sandwich vegetal Huevo /Fruta</p> <p>KCAL 799,43 PROT 23,82g CA 110,00mg FE 6,96mg HDC 127,17g LIP 23,03g</p>	<p>19</p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p>
<p>22</p> <p>E Día Mundial del Agua Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria</p> <p>1º Lentejas con verduras con arroz integral</p> <p>2º Tortilla de patata con croquetas sorpresa</p> <p>P Fruta</p> <p>S Crema de verduras Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL 799,64 PROT 36,11g CA 192,92mg FE 9,53mg HDC 114,60g LIP 21,89g</p>	<p>23</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>1º Sopa de fideos con verduras</p> <p>2º Pollo al horno con manzana y bresa con mazorca de maíz</p> <p>P Fruta</p> <p>S Habas rehogadas con ajos tiernos Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 814,73 PROT 49,49g CA 170,96mg FE 7,68mg HDC 84,13g LIP 36,77g</p>	<p>24</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Ens. rusa (atún, huevo, patata, guisante, zanahoria, mayonesa)</p> <p>2º Arròs rossejat</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Wok de verduras y pollo /Fruta</p> <p>KCAL 800,11 PROT 26,89g CA 274,01mg FE 4,43mg HDC 77,39g LIP 42,04g</p>	<p>25</p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, pepino, remolacha, manzana</p> <p>1º Alubias blancas con verduras - Plato ecológico</p> <p>2º Albóndigas (mixtas) en salsa de setas con patatas</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Brochetas de verduras Huevo /Fruta</p> <p>KCAL 779,75 PROT 24,87g CA 153,93mg FE 6,03mg HDC 83,07g LIP 38,55g</p>	<p>26</p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso)</p> <p>2º Caballa a la plancha con brócoli</p> <p>P Fruta</p> <p>S Judías verdes salteadas Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL 854,17 PROT 37,42g CA 344,44mg FE 5,56mg HDC 117,88g LIP 44,88g</p>
<p>29</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Crema de maíz con crujiente de maíz</p> <p>2º Bacalao al horno con pisto casero</p> <p>P Fruta</p> <p>S Berenjena rellena de verduras Pavo con champiñones /Fruta</p> <p>KCAL 811,52 PROT 26,00g CA 186,84mg FE 3,98mg HDC 75,63g LIP 45,70g</p>	<p>30</p> <p>E Ensalada de quinoa con fruta</p> <p>1º Garbanzos con acelgas (Plato ecológico)</p> <p>2º Pizza de verduras, champiñones, aceitunas y queso</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Chips de boniato al horno Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p> <p>KCAL 882,82 PROT 34,35g CA 396,52mg FE 9,73mg HDC 147,76g LIP 16,77g</p>	<p>31</p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria</p> <p>1º Rabas a la andaluza con salsa tártara casera</p> <p>2º Paella valenciana (pollo de campo, alcachofas naturales)</p> <p>P Postre especial</p> <p>S Calabacín a la plancha Hamburguesa de lentejas /Fruta</p> <p>KCAL 823,13 PROT 23,05g CA 149,40mg FE 4,99mg HDC 76,68g LIP 47,07g</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p>	<p>33</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p> <p>KCAL</p>