

## Colegio La Presentación

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

## Octubre - 2022 MENU MENSUAL LA PRESENTACION

### FRUITES DE TEMPORADA:

- Meló, prunera
- Poma, pera
- Banana

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1228

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



<p><b>3</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de bolets i formatge</p> <p>Filet de lluç planxa amb saltat de péssols i dacsca</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit valencià Carn blanca planxa /Fruita</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>DIA DELS ANIMALS</b> Amanida fresca ecològica</p> <p>Lentilles amb verdures P/ECO</p> <p>Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Wok de verdures Sandvitx vegetal /Fruita</p>	<p><b>5</b></p> <p>Amanida d'enciams, tomàquet, espàrrec, pastanaga i magrana</p> <p>Sopa d'estrelletes</p> <p>Pollastre rostit a la mel amb pebrots rostits</p> <p>Iogurt Artesà</p> <p>Albergínia farcida de verdures Peix blanc /Fruita</p>	<p><b>6</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Arròs amb bledes</p> <p>Sorell "bienmesabe" amb bròquil</p> <p>Fruita</p> <p>Ceba tendra i pimentó roig plantxa Ou /Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>Amanida americana</p> <p>Crema de carlota i moniato rostit</p> <p>Costelles barbacoa amb creïlles /Infantil: Ragout de magre amb creïlles</p> <p>Fruita</p> <p>Xampinyons gratinats Hamburguesa de lluç /Fruita</p>
<p><b>10</b></p> <p>Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota amb mix de semilles</p> <p>Estofat de verdures i creïlla</p> <p>Panini gratinat</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida completa Remenat d'all tendres /Fruita</p>	<p><b>11</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Fabada vegetal</p> <p>Rel·lom de porc en salsa amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Péssols amb pernil i ceba Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>12</b></p> <p>Festiu</p>	<p><b>13</b></p> <p>Encisam, tomaca, dacsca, carlota i pera</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Calamars a l'andalusa amb salsa tàrtara cassolana</p> <p>Lacti</p> <p>Escalivada Carn d'au /Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Cigrons amb verdures P/ECO</p> <p>Fregit valencià amb pisto</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Creïlles cuites Croquetes casolanes de peix /Fruita</p>
<p><b>17</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota</p> <p>Lentilles amb arròs</p> <p>Abadejo a la biscaina</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la plantxa Carn roja magra /Fruita</p>	<p><b>18</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Sopa d'olla (vedella, porc, au) amb verdures ecològiques</p> <p>Putxero (cigrons, pollastre, vedella, porc, verdura) amb pilota</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Bajoqueta saltejada Peix blau /Fruita</p>	<p><b>19</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Pastís de verdures</p> <p>Arròs de secret i bolets</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida completa Truita de formatge /Fruita</p>	<p><b>20</b></p> <p>Tosta integral de verdures gratinades</p> <p>Pasta amb salsa de carabassa</p> <p>Aladrocs en tempura amb amanida</p> <p>Fruita</p> <p>Bròquil al vapor Titot amb xampinyons /Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>Tomaca ecològica i formatge servilleta</p> <p>Crema festival de llegums</p> <p>Truita de creïlla amb carabasseta a la planxa</p> <p>Batut de iogurt valencià amb fruita</p> <p>Tomaca farcida Bruquetes de tofu /Fruita</p>
<p><b>24</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota</p> <p>Fideus a la cassola</p> <p>Filet de lluç gratinat provençal amb saltat de verdures</p> <p>Fruita</p> <p>Xips de moniato al forn Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>25</b></p> <p>Amanida amb fruita</p> <p>Potatge de llegums amb verdures de temporada</p> <p>Ous gratinats</p> <p>Fruita</p> <p>Curri de pollastre i carlota Pizza /Fruita</p>	<p><b>26</b></p> <p>Amanida fresca ecològica</p> <p>Bullit valencià/ Inf: Puré de bullit</p> <p>Escalopa de llom (empanat casolà) amb pimentó italià</p> <p>Fruita</p> <p>Tajin de Verdures Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>27</b></p> <p>Hummus d'albergínia amb rosquilletes</p> <p>Amanida completa (encisam, canonges, tomaca, dacsca, bonic i)</p> <p>Paella valenciana amb pollastre de camp</p> <p>Fruita</p> <p>Creïlles gratinades amb formatge Croquetes casolanes de llegums /Fruita</p>	<p><b>28 HALLOWEEN</b> Dits de zombi</p> <p>Cucs amb salsa de cervells</p> <p>Carn de monstre amb sang</p> <p>Gelat amb terra de cementeri</p> <p>Tosta d'hummus Peix blau /Fruita</p>
<p><b>31</b></p> <p>Festiu</p>				



## Colegio La Presentación

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

## Octubre - 2022 MENU MENSUAL LA PRESENTACION

### FRUTAS DE TEMPORADA:

- Melón, ciruelo
- Manzana, pera
- Banana

### DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1228

### VALOR DIFERENCIADOR



### ALERGENOS



<p><b>3</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 867,56 PROT 34,05g CA 307,34mg FE 7,68mg</p> <p>1º Macarrones integrales con salsa de setas y queso CA 34,05g FE 307,34mg</p> <p>2º Filete de merluza plancha con salteado de guisantes y maíz HDC 7,68mg LIP 109,99g LIP 33,23g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Hervido valenciano Carne blanca plancha /Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>E <b>DÍA DE LOS ANIMALES</b> Ensalada fresca ecológica KCAL 855,57 PROT 34,17g CA 231,22mg FE 9,61mg</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO CA 34,17g FE 231,22mg</p> <p>2º Tortilla de patata con queso fresco HDC 9,61mg LIP 110,95g LIP 31,45g</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Wok de verduras Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p><b>5</b></p> <p>E Ensalada de lechugas, tomate, espárrago, zanahoria y granada KCAL 812,67 PROT 49,14g CA 227,49mg FE 4,52mg</p> <p>1º Sopa de estrellas CA 49,14g FE 227,49mg</p> <p>2º Pollo rustido a la miel con pimientos asados HDC 4,52mg LIP 83,10g LIP 41,42g</p> <p>P Yogur Artesano</p> <p>S Berenjena rellena de verduras Pescado blanco /Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 782,67 PROT 30,57g CA 242,48mg FE 8,46mg</p> <p>1º Arroz con acelgas CA 30,57g FE 242,48mg</p> <p>2º Jurel bienmesabe con brócoli HDC 8,46mg LIP 113,96g LIP 22,64g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Cebolleta y pimiento rojo plancha Huevo /Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Ensalada americana KCAL 842,97 PROT 20,96g CA 149,85mg FE 4,78mg</p> <p>1º Crema de zanahoria y boniato asado CA 20,96g FE 149,85mg</p> <p>2º Costillas barbacoa con patatas /Infantil: Ragout de magro con patatas HDC 4,78mg LIP 88,18g LIP 46,96g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Champiñones gratinados Hamburguesa de merluza /Fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p>E Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria con mix de semillas KCAL 857,09 PROT 67,47g CA 326,93mg FE 4,22mg</p> <p>1º Estofado de verduras y patata CA 67,47g FE 326,93mg</p> <p>2º Panini gratinado HDC 4,22mg LIP 103,70g LIP 103,31g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Ensalada completa Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p><b>11</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 868,47 PROT 44,48g CA 256,67mg FE 11,20mg</p> <p>1º Fabada vegetal CA 44,48g FE 256,67mg</p> <p>2º Solomillo de cerdo en salsa con cous cous HDC 11,20mg LIP 119,03g LIP 27,00g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Guisantes con cebolla y jamón Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>13</b></p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y pera KCAL 880,44 PROT 28,36g CA 288,15mg FE 4,16mg</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) CA 28,36g FE 288,15mg</p> <p>2º Calamares a la andaluza con salsa tártara casera HDC 4,16mg LIP 67,66g LIP 54,48g</p> <p>P Lácteo</p> <p>S Escalivada Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 889,52 PROT 34,11g CA 277,45mg FE 11,24mg</p> <p>1º Garbanzos con verduras P/ECO CA 34,11g FE 277,45mg</p> <p>2º Frito valenciano con pisto HDC 11,24mg LIP 120,58g LIP 31,20g</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Patatas cocidas Croquetas caseras de pescado /Fruta</p>
<p><b>17</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria KCAL 822,19 PROT 32,53g CA 177,32mg FE 7,47mg</p> <p>1º Lentejas con arroz CA 32,53g FE 177,32mg</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína HDC 7,47mg LIP 108,31g LIP 29,09g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Calabacín a la plancha Carne roja magra /Fruta</p>	<p><b>18</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 827,68 PROT 53,61g CA 216,66mg FE 10,76mg</p> <p>1º Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas CA 53,61g FE 216,66mg</p> <p>2º Cocido completo (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura) con pelota HDC 10,76mg LIP 110,50g LIP 28,13g</p> <p>P Fruta ecológica</p> <p>S Judías verdes salteadas Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 650,17 PROT 19,99g CA 328,27mg FE 3,10mg</p> <p>1º Pastel de verduras CA 19,99g FE 328,27mg</p> <p>2º Arroz de secreto y setas HDC 3,10mg LIP 86,54g LIP 24,89g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Ensalada completa Tortilla de queso /Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>E Tosta integral de verduras gratinadas KCAL 953,11 PROT 39,47g CA 201,61mg FE 6,23mg</p> <p>1º Caracolas con salsa de calabaza CA 39,47g FE 201,61mg</p> <p>2º Boquerones enharinados con ensalada HDC 6,23mg LIP 157,77g LIP 34,35g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Brócoli al vapor Pavo con champiñones /Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Tomate ECO y queso servilleta KCAL 808,73 PROT 40,74g CA 500,76mg FE 10,72mg</p> <p>1º Crema festival de legumbres CA 40,74g FE 500,76mg</p> <p>2º Tortilla de patata con calabacín a la plancha HDC 10,72mg LIP 86,25g LIP 32,77g</p> <p>P Batido de yogur valenciano con fruta</p> <p>S Tomate relleno Brocheta de tofu /Fruta</p>
<p><b>24</b></p> <p>E Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria KCAL 794,85 PROT 40,09g CA 297,67mg FE 7,35mg</p> <p>1º Fideos a la cazuela CA 40,09g FE 297,67mg</p> <p>2º Filete de merluza a la provenzal con salteado de verduras HDC 7,35mg LIP 139,58g LIP 23,22g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Chips de boniato al horno Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p>E Ensalada con fruta KCAL 771,50 PROT 27,03g CA 279,53mg FE 8,33mg</p> <p>1º Potaje de legumbres con verduras de temporada CA 27,03g FE 279,53mg</p> <p>2º Huevos al gratén HDC 8,33mg LIP 93,09g LIP 33,00g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Curry de pollo y zanahoria Pizza /Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica KCAL 840,12 PROT 24,89g CA 161,12mg FE 6,68mg</p> <p>1º Hervido valenciano/ Inf: Puré de hervido CA 24,89g FE 161,12mg</p> <p>2º Escalope de lomo (empanado casero) con pimiento italiano HDC 6,68mg LIP 91,96g LIP 52,18g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Tajin de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p><b>27</b></p> <p>E Hummus de berenjena con rosquilletas KCAL 967,73 PROT 47,63g CA 274,32mg FE 20,43g</p> <p>1º Ensalada completa (lechuga, canónigos, tomate, maíz, bonito y aceitunas) CA 47,63g FE 274,32mg</p> <p>2º Paella valenciana con pollo de campo HDC 20,43g LIP 147,85g LIP 20,43g</p> <p>P Fruta</p> <p>S Patatas gratinadas con queso Croquetas caseras de legumbres /Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>E <b>HALLOWEEN</b> Dedos de zombie KCAL 906,63 PROT 30,66g CA 378,19mg FE 3,11mg</p> <p>1º Lombrices con salsa de sesos CA 30,66g FE 378,19mg</p> <p>2º Carne de monstruo con sangre HDC 3,11mg LIP 86,30g LIP 49,32g</p> <p>P Helado con tierra de cementerio</p> <p>S Tosta de hummus Pescado azul /Fruta</p>
<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</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 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.

