

## Colegio La Presentación

usuario: colegio\_la\_presentacion

contraseña: 286\_colegio\_la\_presentacion

## Setembre - 2022 MENU MENSUAL LA PRESENTACION

### FRUITES DE TEMPORADA:

Meló d'Alger, Meló  
Pruna, Pera  
Poma golden

### DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1228

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



Day	Meal	Ingredients	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	E	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	738,67					
1	1º	Arròs tres delícies	23,81g	101,09mg				
1	2º	Longanisses amb creïlles rostides "tex-mex"	5,15mg	70,54g				
1	P	Fruita					40,05g	
1	S	Tajin de Verdures Hamburguesa de cigrons /Fruita						
2	E	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	821,09					
2	1º	Amanida de pasta, pollastre i vegetals/Inf. Pasta, pollastre i tomata	40,75g	305,67mg				
2	2º	Filet de lluç planxa amb amanida valenciana	5,34mg					
2	P	Iogurt Artesà						42,59g
2	S	Xampinyons gratinats Carn blanca magra /Fruita						
3	E	Amanida fresca ecològica	859,27					
3	1º	Llenties amb verdures P/ECO	31,12g	208,65mg				
3	2º	Truita de creïlla amb samfaina cassolà	10,14mg					
3	P	Fruita ecològica						31,43g
3	S	Amanida de cogombre, tomata i formatge fresc Sandvitx vegetal /Fruita						
4	E	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota	811,02					
4	1º	Crema de pèsols i carlota amb tostons integrals	29,69g	131,15mg				
4	2º	Pollastre al curri amb arròs basmati	5,48mg					
4	P	Fruita						32,68g
4	S	Saltat de creïlla, bròquil, ceba, bajoquetes i Peix blau /Fruita						
5	E	Amanida fresca ecològica	808,08					
5	1º	"Quesadilla" de vegetals	37,61g	339,87mg				
5	2º	Fideuà de peix i marisc (fons de llotja)	6,83mg					
5	P	Fruita						160,63g
5	S	Creïlles Ranxeres Croquetes casolanes de llegums /Fruita						
6	E	Amanida amb fruita	810,18					
6	1º	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	31,98g	365,36mg				
6	2º	Truita d'albergina amb formatge tovallo valencià	07,94mg					
6	P	Fruita						110,70g
6	S	Crema de verdures Broquetes de titot /Fruita						
7	E	<b>DIA MUNDIAL DE LA PAELLA</b> Amanida alicantina	830,15					
7	1º	Paella alicantina amb pollastre de camp	25,69g	165,88mg				
7	2º	Capritx de calamar amb salsa tàrtara cassolana	5,23mg					
7	P	Fruita						106,55g
7	S	Sopa d'espinaçs i fideus "Fajita" /Fruita						
8	E	Gaspaxo andalús	720,06					
8	1º	Amanida camperola/ Inf. Puré bullit	34,86g	254,20mg				
8	2º	Goulash de vedella amb cous cous	5,40mg					
8	P	Iogurt natural valencià						88,71g
8	S	Torrada d'encisam amb avocat Peix blanc /Fruita						
9	E	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	807,93					
9	1º	Sopa d'olla amb verdures ECO i fideus	41,45g	224,32mg				
9	2º	Bacallà al forn amb oli de pebre vermell amb pèsols	8,60mg					
9	P	Fruita						102,40g
9	S	Verdures saltejades amb arròs Ous al plat /Fruita						
10	E	Amanida fresca ecològica	825,30					
10	1º	Fesols amb verdures ecològiques - P/ECO	48,21g	222,12mg				
10	2º	Pollastre rostit al forn amb creïlles rostides	9,60mg					
10	P	Fruita ecològica						97,44g
10	S	Lasanya de carabasseta Hamburguesa de lluç /Fruita						
11	E	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota	970,87					
11	1º	Llenties a l'hortolana	57,51g	340,31mg				
11	2º	Filet de lluç gratinat provençal amb carlota	12,67mg					
11	P	Fruita						107,83g
11	S	Carabasseta a la plantxa Mini broquetes de pollastre amb verdures						
12	E	Encisam, dacsa, tomaca, ceba, formatge valencià de tovallo	809,77					
12	1º	Sopa minestrone amb caragols de mar	34,30g	240,05mg				
12	2º	Mandonguilles amb salsa xampinyons	5,78mg					
12	P	Fruita						114,94g
12	S	Bròquil al vapor Peix blau /Fruita						
13	E	Crema freda de meló P/ECO	914,33					
13	1º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	39,89g	251,26mg				
13	2º	Aladroc en tempura amb amanida	5,14mg					
13	P	Lacti						106,94g
13	S	Creïlles al micro amb oli, sal i pebre roig Torrada de mostassa, formatge i avocat						
14	E	Amanida fresca ecològica	872,24					
14	1º	Cigrons amb vegetals P/ECO	42,48g	260,58mg				
14	2º	Aletes de pollastre al forn/Inf. Ragout de pollastre amb creïlles al forn	11,09mg					
14	P	Fruita ecològica						119,94g
14	S	Verdures saltejades amb pasta Regirat de faves amb pernil /Fruita						
15	E	Amanida de rúcula, tomaca, carlota, remolaba i pipes de gira-sol	843,07					
15	1º	Crema de carabassa rostida i porro	19,27g					
15	2º	Coca de titaina valenciana	4,54mg					
15	P	Fruita						92,29g
15	S	Llegums amb verdures saltejades Nuggets de Titot (Casolà) /Fruita						

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

Disposom 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.



## Colegio La Presentación

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

Septiembre - 2022 MENU MENSUAL  
LA PRESENTACION

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Sandía, Melón  
Ciruela, Pera  
Manzana Golden

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	738,67	101,09mg	23,81g	5,15mg	70,54g	40,05g
2. Arroz tres delicias	101,09mg	23,81g	5,15mg	70,54g	40,05g	
3. Longanizas con patatas asadas tex-mex	5,15mg	70,54g	40,05g			
4. Fruta	70,54g	40,05g				
5. Tajín de Verduras						
6. Hamburguesa de garbanzos /Fruta						
7. Gazpacho de Sandía	821,09	305,67mg	40,75g	5,23mg	100,10g	42,59g
8. Ensalada de pasta, pollo y vegetales/Inf. Pasta, pollo y tomate	305,67mg	40,75g	5,23mg	100,10g	42,59g	
9. Filete de merluza plancha con ensalada valenciana	5,23mg	100,10g	42,59g			
10. Yogur Artesano	100,10g	42,59g				
11. Champiñones gratinados						
12. Carne blanca magra /Fruta						
13. Ensalada fresca ecológica	859,27	208,65mg	31,12g	10,14mg	114,52g	31,43g
14. Lentejas con verduras P/ECO	208,65mg	31,12g	10,14mg	114,52g	31,43g	
15. Tortilla de patata con pisto casero	10,14mg	114,52g	31,43g			
16. Fruta ecológica	114,52g	31,43g				
17. Ensalada de pepino, tomate y queso fresco						
18. Sandwich vegetal /Fruta						
19. Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	811,02	131,15mg	29,69g	5,48mg	98,79g	32,68g
20. Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales	131,15mg	29,69g	5,48mg	98,79g	32,68g	
21. Pollo al curry con arroz basmati	5,48mg	98,79g	32,68g			
22. Fruta	98,79g	32,68g				
23. Patata con brócoli, judías y garbanzos						
24. Pescado azul /Fruta						
25. Ensalada fresca ecológica	808,08	339,87mg	37,61g	5,48mg	160,63g	22,44g
26. Quesadilla vegetal	339,87mg	37,61g	5,48mg	160,63g	22,44g	
27. Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)	5,48mg	160,63g	22,44g			
28. Fruta	160,63g	22,44g				
29. Patatas Rancheras						
30. Croquetas caseras de legumbres /Fruta						
31. Ensalada con fruta	810,18	365,36mg	31,98g	7,94mg	110,70g	26,88g
32. Macarrones integrales con boloñesa vegetal	365,36mg	31,98g	7,94mg	110,70g	26,88g	
33. Tortilla de berenjena con queso servilleta valenciano	7,94mg	110,70g	26,88g			
34. Fruta	110,70g	26,88g				
35. Crema de verduras						
36. Brochetas de pavo /Fruta						
37. DÍA MUNDIAL DE LA PAILLA Ensalada alicantina	830,15	165,88mg	25,69g	5,23mg	106,55g	33,94g
38. Paella alicantina con pollo de campo	165,88mg	25,69g	5,23mg	106,55g	33,94g	
39. Capricho de calamar con salsa tártara casera	5,23mg	106,55g	33,94g			
40. Fruta	106,55g	33,94g				
41. Sopa de espinacas y fideos						
42. Fajita /Fruta						
43. Gazpacho andaluz	720,06	254,20mg	34,86g	5,40mg	88,71g	27,67g
44. Ensalada campera/Inf. Puré de hervido	254,20mg	34,86g	5,40mg	88,71g	27,67g	
45. Goulash de ternera con cous cous	5,40mg	88,71g	27,67g			
46. Yogur natural valenciano	88,71g	27,67g				
47. Tostada de brotes con aguacate						
48. Pescado blanco /Fruta						
49. Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	807,93	224,32mg	41,45g	8,60mg	102,40g	31,02g
50. Sopa de cocido con verduras ECO y fideos	224,32mg	41,45g	8,60mg	102,40g	31,02g	
51. Bacalao al horno con aceite de pimentón con guisantes	8,60mg	102,40g	31,02g			
52. Fruta	102,40g	31,02g				
53. Verduras salteadas con arroz						
54. Huevos al plato /Fruta						
55. Ensalada fresca ecológica	825,30	48,21g	222,12mg	9,60mg	97,44g	26,00g
56. Alubias blancas con verduras - P/ECO	48,21g	222,12mg	9,60mg	97,44g	26,00g	
57. Pollo asado al horno con patatas asadas	9,60mg	97,44g	26,00g			
58. Fruta ecológica	97,44g	26,00g				
59. Lasaña de calabacín						
60. Hamburguesa de merluza /Fruta						
61. Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	970,87	340,31mg	57,51g	12,67mg	107,83g	30,67g
62. Lentejas a la hortelana	340,31mg	57,51g	12,67mg	107,83g	30,67g	
63. Filete de merluza a la provenzal con zanahoria	12,67mg	107,83g	30,67g			
64. Fruta	107,83g	30,67g				
65. Calabacín a la plancha						
66. Mini brochetas de pollo con verduras /Fruta						
67. Lechuga, maíz, tomate, cebolla, queso val. servilleta	809,77	240,05mg	34,30g	5,78mg	114,94g	37,57g
68. Sopa minestrone con caracolas	240,05mg	34,30g	5,78mg	114,94g	37,57g	
69. Albóndigas en salsa con champiñones	5,78mg	114,94g	37,57g			
70. Fruta	114,94g	37,57g				
71. Brócoli al vapor						
72. Pescado azul /Fruta						
73. Crema fría de melón P/ECO	914,33	251,26mg	39,89g	1,14mg	106,94g	36,42g
74. Arroz a la cubana (tomate y huevo)	251,26mg	39,89g	1,14mg	106,94g	36,42g	
75. Boquerones enharinados con ensalada	1,14mg	106,94g	36,42g			
76. Lácteo	106,94g	36,42g				
77. Patatas al micro con aceite, sal y pimentón						
78. Tosta de mostaza, queso y aguacate /Fruta						
79. Ensalada fresca ecológica	872,24	260,58mg	42,48g	1,09mg	119,94g	25,44g
80. Garbanzos con vegetales P/ECO	260,58mg	42,48g	1,09mg	119,94g	25,44g	
81. Alitas de pollo al horno/ Inf. Ragout de pollo con patatas al horno	1,09mg	119,94g	25,44g			
82. Fruta ecológica	119,94g	25,44g				
83. Verduras salteadas con pasta						
84. Revuelto de habas con jamón /Fruta						
85. Ensalada de rúcula, tomate, zanahoria, remolacha y pipas de girasol	843,07	19,27g	9,60mg	4,54mg	92,29g	46,20g
86. Crema de calabaza asada y puerro	19,27g	9,60mg	4,54mg	92,29g	46,20g	
87. Coca de titaina valenciana	4,54mg	92,29g	46,20g			
88. Fruta	92,29g	46,20g				
89. Legumbres con verduras salteadas						
90. Nuggets de Pavo (Caseros) /Fruta						

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.

