

Colegio La Salle L' Alcora

Desembre - 2019 Basal

## FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pinya, Kiwi  
Poma Golden, Poma Starking  
Peres  
Taronja, Mandarina

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 142

## VALOR DIFERENCIADOR



## AL·LÈRGENS



|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <p><b>2</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, dacsca, carlota</p> <p>Macarrons a la bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)</p> <p>Filet de lluç enfarinada amb brócoli</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carabasseta<br/>Carn d'au /Fruita</p>                | <p><b>3</b></p> <p>Tomaca ecològica i formatge valencià</p> <p>Cigrons amb bledes i carlota</p> <p>Aletes de pollastre amb creïlles adobades (all, joliver, pebre roig)</p> <p>Lacti</p> <p>Péssols amb pernil i ceba<br/>Peix blanc /Fruita</p> | <p><b>4</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, soja</p> <p>Arròs a la milanesa</p> <p>Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)</p> <p>Fruita</p> <p>Bullit valencià<br/>Remenat d'espínacs /Fruita</p>   | <p><b>5</b></p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, carlota i passes</p> <p>Llenties amb carabassa i carlota eco</p> <p>Truita de creïlla amb formatge</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Crema de porro<br/>Lluç i torrada de tomata i pimentó torrat</p> | <p><b>6</b></p> <p>Festiu</p>   |
| <p><b>9</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, api</p> <p>Fideua de peix i marisc</p> <p>Llonganisses amb tomaca fregida</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de porro<br/>Peix blau /Fruita</p>  | <p><b>10</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cogombre</p> <p>Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)</p> <p>pizza de pernil *york i formatge</p> <p>Lacti</p> <p>Carabasseta a la planxa<br/>Peix blanc /Fruita</p>             | <p><b>11</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, poma</p> <p>Espaguetis a la italiana (tomaca, formatge)</p> <p>Perca a la lionesa</p> <p>Fruita</p> <p>Sopa de verdures<br/>Sandvitx vegetal amb formatge /Fruita</p>   | <p><b>12</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, tonyina</p> <p>Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques</p> <p>Pollastre rostit al forn i creïlles fornera</p> <p>Fruita</p> <p>Minestra saltejada<br/>Peix blanc /Fruita</p>               | <p><b>13</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cranc</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Aladrocs en tempura amb carlota vichy</p> <p>Fruita</p> <p>Minestra saltejada<br/>Carn blanca magra /Fruita</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, pinya</p> <p>Crema de péssols i carlota amb tostons integrals</p> <p>Xulla de titot a la planxa amb creïlles rostides amb pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p>Bajoqueta saltejada<br/>Peix al papillote /Fruita</p> | <p><b>17</b></p> <p>Fruita seca/ Papes (Infantil)</p> <p>Mandonguilles d'abadejo amb ensalada de verdures fresques</p> <p>Arròs al forn</p> <p>Lacti</p> <p>Crema de verdures<br/>Carn blanca magra /Fruita</p>                                  | <p><b>18</b></p> <p>Amanida ecològica d'encisam romà, escarola, tomaca, dacsca, carabassa i</p> <p>Llenties amb verdures (porro, carlota i espínacs) - Plat ecològic</p> <p>Truita de creïlla i ceba amb pernil</p> <p>Fruita ecològica</p> <p>Bullit de verdures<br/>Pit de pollastre amb espècies i tomata ratllada</p> | <p><b>19</b></p> <p>Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota, cogombre</p> <p>Tallarins genovesa (xampinyó, bacon, tomaca)</p> <p>Filet de lluç planxa amb carlota</p> <p>Fruita</p> <p>Sopa d'arròs i verdures<br/>Carn d'au /Fruita</p>                                       | <p><b>20</b></p> <p>Menú especial de Nadal</p>  |
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>   | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  |
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>   | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  |

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (València)  
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.



Colegio La Salle L' Alcora

Diciembre - 2019 Basal

**FRUTAS DE TEMPORADA:**

- Banana, Piña, Kiwi
- Manzana Golden, Manzana
- Pera blanquilla, Pera conferencia
- Naranja, Mandarina

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 142

**VALOR DIFERENCIADOR**



**ALERGENOS**



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p><b>2</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, maíz, zanahoria<br/>KCAL 757,89<br/>FROT<br/>CA 41,48g<br/>1º: Macarrones a la boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)<br/>282,47mg<br/>FE<br/>2º: Filete de merluza enharinada con brócoli<br/>7,33mg<br/>HDC<br/>99,55g<br/>LIP<br/>37,39g<br/>P</p> <p>S: Crema de calabacín / Carne de ave / Fruta</p>                  | <p><b>3</b></p> <p>E: Tomate ecológico y queso servilleta valenciano<br/>KCAL 756,29<br/>FROT<br/>CA 48,42g<br/>1º: Garbanzos con acelgas y zanahoria<br/>501,42mg<br/>FE<br/>2º: Alitas de pollo con patatas adobadas (ajo, perejil, pimentón)<br/>7,98mg<br/>HDC<br/>64,29g<br/>LIP<br/>32,74g<br/>P</p> <p>S: Guisantes con cebolla y jamón / Pescado blanco / Fruta</p> | <p><b>4</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, soja<br/>KCAL 756,72<br/>FROT<br/>CA 28,51g<br/>1º: Arroz a la milanesa<br/>177,71mg<br/>FE<br/>2º: Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)<br/>4,76mg<br/>HDC<br/>92,10g<br/>LIP<br/>30,17g<br/>P</p> <p>S: Hervido valenciano / Revuelto de espinacas / Fruta</p>  | <p><b>5</b></p> <p>E: Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, zanahoria y pasas<br/>KCAL 814,82<br/>FROT<br/>CA 39,02g<br/>1º: Lentejas con calabaza y zanahoria ecológicas<br/>402,66mg<br/>FE<br/>2º: Tortilla de patata con queso tronchón<br/>10,18mg<br/>HDC<br/>113,51g<br/>LIP<br/>23,31g<br/>P</p> <p>S: Crema de puerros / Merluza y tosta de tomate y pimiento asado</p> | <p><b>6</b></p> <p>E: Festivo<br/>KCAL<br/>FROT<br/>CA<br/>FE<br/>HDC<br/>LIP</p>   |
| <p><b>9</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio<br/>KCAL 793,10<br/>FROT<br/>CA 35,82g<br/>1º: Fideua de pescado y marisco<br/>181,23mg<br/>FE<br/>2º: Longanizas con tomate frito<br/>6,73mg<br/>HDC<br/>114,73g<br/>LIP<br/>41,94g<br/>P</p> <p>S: Crema de puerros / Pescado azul / Fruta</p>  | <p><b>10</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino<br/>KCAL 764,44<br/>FROT<br/>CA 34,49g<br/>1º: Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)<br/>389,42mg<br/>FE<br/>2º: Pizza de york y queso<br/>7,00mg<br/>HDC<br/>111,09g<br/>LIP<br/>20,15g<br/>P</p> <p>S: Calabacín a la plancha / Pescado blanco / Fruta</p>                             | <p><b>11</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, manzana<br/>KCAL 812,66<br/>FROT<br/>CA 30,94g<br/>1º: Espaguetis italiana (tomate, queso)<br/>272,90mg<br/>FE<br/>2º: Perca a la lionesa<br/>4,46mg<br/>HDC<br/>102,37g<br/>LIP<br/>51,31g<br/>P</p> <p>S: Sopa de verduras / Sandwich vegetal con queso / Fruta</p>   | <p><b>12</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, atún<br/>KCAL 797,78<br/>FROT<br/>CA 52,15g<br/>1º: Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas<br/>143,12mg<br/>FE<br/>2º: Pollo asado al horno y patatas panadera<br/>7,56mg<br/>HDC<br/>66,50g<br/>LIP<br/>38,97g<br/>P</p> <p>S: Menestra salteada / Pescado blanco / Fruta</p>                                | <p><b>13</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, surimi<br/>KCAL 767,51<br/>FROT<br/>CA 28,93g<br/>1º: Arroz a la cubana<br/>100,54mg<br/>FE<br/>2º: Boquerones en tempura con zanahoria vichy<br/>4,43mg<br/>HDC<br/>96,61g<br/>LIP<br/>29,46g<br/>P</p> <p>S: Menestra salteada / Carne blanca magra / Fruta</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, piña<br/>KCAL 758,59<br/>FROT<br/>CA 37,44g<br/>1º: Crema de guisantes y zanahoria con tostones integrales<br/>104,98mg<br/>FE<br/>2º: Chuleta de pavo a la plancha con patatas asadas con pimentón<br/>6,13mg<br/>HDC<br/>73,51g<br/>LIP<br/>34,49g<br/>P</p> <p>S: Judías verdes salteadas / Pescado al papillote / Fruta</p> | <p><b>17</b></p> <p>E: Frutos secos/ Papas (Infantil)<br/>KCAL 1029,89<br/>FROT<br/>CA 29,74g<br/>1º: Albóndigas de bacalao con ensalada de verduras frescas<br/>265,66mg<br/>FE<br/>2º: Arroz al horno<br/>4,94mg<br/>HDC<br/>97,03g<br/>LIP<br/>58,02g<br/>P</p> <p>S: Crema de verduras / Carne blanca magra / Fruta</p>   | <p><b>18</b></p> <p>E: Ensalada ecológica de lechuga romana, escarola, tomate, maíz, calabaza y pepino<br/>KCAL 840,31<br/>FROT<br/>CA 36,57g<br/>1º: Lentejas con verduras (puerro, zanahoria y espinacas) - Plato<br/>198,21mg<br/>FE<br/>2º: Tortilla de patata y cebolla con jamón serrano<br/>10,44mg<br/>HDC<br/>95,54g<br/>LIP<br/>34,65g<br/>P</p> <p>S: Hervido de verduras / Pechuga de pollo con especias y tomate rallado</p> | <p><b>19</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino<br/>KCAL 794,80<br/>FROT<br/>CA 30,23g<br/>1º: Tallarines a la genovesa (champiñón, bacon, tomate)<br/>173,33mg<br/>FE<br/>2º: Filete de merluza plancha con zanahoria<br/>5,34mg<br/>HDC<br/>105,95g<br/>LIP<br/>29,79g<br/>P</p> <p>S: Sopa de arroz y verduras / Carne de ave / Fruta</p>                                 | <p><b>20</b></p> <p>E: Menú especial de Navidad<br/>KCAL<br/>FROT<br/>CA<br/>FE<br/>HDC<br/>LIP</p>   |
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  |
| <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>  | <p>E</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.

