

Colegio La Salle L' Alcora

usuari: la_salle_alcora
contraseña: 210_la_salle_alcora

Març - 2020 Basal

FRUITES DE TEMPORADA:

Plàtan, Pinya, kiwi
Poma, Pera
Taronja, Mandarina
Maduixot
Suc de taronja 1/setmana

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 142

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

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

La informació sobre els al·lèrgogens està disponible en la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral un dia a la setmana.

2	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, tonyina Arròs amb carxofes i magre Perca a la lionesa Fruita S	878,57 31,20g 94,63mg 3,78mg 81,12g 47,71g Albergínia arrebossades Broquetes de titot /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	3	Emanida ecològica d'encisam romà, fulla de roura, tomaca bola, remolatxa i carlota Llentilles amb verdures ecològiques (espinacs, porro, carlota i ceba) Escalopets de llom (casolà) amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba) Fruita ecològica S	831,42 40,09g 216,60mg 11,40mg 113,21g 34,56g Bajoqueta saltejada Peix a la llima /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	4	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, formatge fresc Canelons gratinats Truita de tonyina amb carlota Lacti S	850,64 42,73g 441,23mg 4,00mg 54,00g 51,78g Sopa de verdures Endívia amb anxova /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	5	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, soia Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures Pollastre rostit al forn amb creilles Fruita S	793,80 47,84g 143,43mg 7,44mg 76,75g 38,20g Crema de llentilles amb carlota, tomata, ceba i Torrada de salmó fumat i alcocó /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	6	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, pinya Macarrons a la italiana (tomaca, formatge) Bacallà a la "koskera" Fruita S	798,09 35,00g 243,06mg 5,90mg 137,50g 33,21g Verdures saltejades amb arròs Truita de ceba /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP			
9	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, dacsa, carlota Fesols amb verdures ECO (carabassa, moniató, porro i carlota) Xulla de titot a la planxa amb albergínia a la mel Fruita ecològica S	828,63 42,97g 168,04mg 8,28mg 87,91g 33,27g Quinoa amb espècies Llenguado amb espàrrecs /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	10	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, api Espaguetis a la napolitana Crunch de salmó amb salsa de soja i saltat oriental Lacti S	811,42 38,53g 330,86mg 4,51mg 95,11g 44,58g Tabulé de coucous Remenat de pésols amb pernil /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	11	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, cogombre Crema de dacsa Hamburguesa completa amb creilles Fruita S	785,86 17,32g 193,64mg 4,18mg 101,12g 34,79g Carabasseta a la planxa Peix al papillote /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	12	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, poma Entremesos variats Paella valenciana amb pollastre de camp Fruita S	833,38 30,82g 197,00mg 4,43mg 91,49g 38,04g Bajoqueta saltejada Lasanya de carabasseta /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	13	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, cogembre Fideuà de peix i marisc amb fons de llotja Truita de creilla amb formatge Fruita S	717,75 40,10g 427,07mg 7,17mg 112,95g 31,92g Broquetes de verdures Sandvix vegetal amb formatge /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP			
16	Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, dacsa, carlota Arròs a la milanesa Truita francesa amb verdures en tempura Fruita S	931,35 26,92g 130,54mg 5,66mg 111,60g 42,58g Carxofes saltejades Lluç al forn amb samfaina casolana /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	17	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, soia Sopa de fideus amb verdures Pit de pollastre a la planxa amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba) Lacti S	887,57 48,79g 321,51mg 6,85mg 81,69g 46,30g Torrada d'hummus i nous Rémol amb pebrots /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	18	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, cogambre Caragols amb oli d'oliva, orènga i parmesà Llomello adobat cassolà amb carabasseta a la planxa Fruita S	853,30 34,47g 232,81mg 6,06mg 97,12g 64,22g Amanida completa Pizza de verdures i formatge /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	19	E	Festiu 20	E	Festiu	KCAL PROT CA FE HDC LIP					
23	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, poma Tallarines amb bolonyesa vegetal Filet de lluç gratinat provençal amb pésols ofegats Fruita S	943,85 37,34g 247,05mg 6,83mg 149,24g 38,58g Panolla amb sal Truita d'espinacs /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	24	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, cranc Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques Cuita a la italiana amb creilles camperoles (grilló) Lacti S	839,08 49,42g 432,56mg 7,96mg 68,00g 44,37g Xampinyons gratinats Peix blanc /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	25	E	Tomaca ecològica i formatge valencià Ous farcits i amanida russa Arròs al forn (cigró, costella, creilla, tomaca, botifarra) Fruita S	990,73 39,62g 325,97mg 7,86mg 87,44g 54,03g Carabasseta a la planxa Remenat d'all tendre /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	26	E	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, poma Fabada vegetal P/ECO Rellom de porc al forn amb coucous Fruita ecològica S	804,54 38,21g 190,03mg 8,46mg 100,53g 24,55g Escalivada Sèpia en salsa verda /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	27	E	Tosta de hummus Arròs del senyoret amb fons de llotja Truita d'albergina amb tomaca i formatge fresc Fruita S	833,53 36,39g 296,04mg 6,98mg 112,44g 25,68g Ceba tendra i pimentó roig plantxa Quiche de salmó i porros /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP
30	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, pinya Llentilles estofades (carn magra, xoriço, creilla, ceba, carlota) Pit de pollastre a la planxa amb creilles adobades (all, jolivert, pebre roig) Fruita S	789,75 48,78g 123,78mg 9,22mg 79,86g 30,65g Espinacs saltejats amb pances i pinyons Gall amb graelada de verdures /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	31	E	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota, api Arròs a la cubana (tomaca i ou) Calamars a l'andalusa amb bròcoli ecològic al curri Lacti S	894,91 31,70g 348,13mg 4,67mg 100,13g 40,81g Carabassa i creilla al microones Hamburguesa de pollastre i bròcoli /Fruita	KCAL PROT CA FE HDC LIP	32	E	1º 1º 2º 2º P	KCAL PROT CA FE HDC LIP	33	E	1º 1º 2º 2º P	KCAL PROT CA FE HDC LIP						

Colegio La Salle L' Alcora

usuario: la_salle_alcora
contraseña: 210_la_salle_alcora

Marzo - 2020 Basal

FRUTAS DE TEMPORADA:

Zumo de naranja natural

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 142

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, celíacos, 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 menjadores escolares" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirán integral un día a la semana.

2	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, atún Arroz con alcachofas y magro Perca a la lionesa Fruta	KCAL 878,57 PROT 31,20g CA 94,63mg FE 3,78mg HDC 81,12g LIP 47,71g
3	E	Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate bola, remolacha y zanahoria Lentejas con verduras ecológicas (espinacas, puerro, zanahoria y cebolla) Escalopines de lomo (casero) con pisto (pimiento, tomate, cebolla) Fruta ecológica	KCAL 831,42 PROT 40,09g CA 216,60mg FE 113,21g HDC 34,56g
4	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, queso fresco Canelones gratinados Tortilla de atún con zanahoria Lácteo	KCAL 850,64 PROT 42,73g CA 441,23mg FE 54,00g HDC 51,78g
5	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, soja Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras Pollo asado al horno con patatas Fruta	KCAL 793,80 PROT 47,84g CA 143,43mg FE 7,44mg HDC 76,75g LIP 38,20g
6	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, piña Macarrones a la italiana (tomate, queso) Bacalao a la koskera Fruta	KCAL 798,09 PROT 35,00g CA 243,06mg FE 5,90mg HDC 137,50g LIP 33,21g
7	S	Berenjena rebozada Brochetas de pavo /Fruta	
8	S	Judías verdes salteadas Pescado al limón /Fruta	
9	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, maíz, zanahoria Alubias con verduras ECO (calabaza, boniato, puerro y zanahoria) Chuleta de pavo a la plancha con berenjena a la miel Fruta ecológica	KCAL 828,63 PROT 42,97g CA 168,04mg FE 8,28mg HDC 87,91g LIP 33,27g
10	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio Espaguetis a la napolitana Crunch de salmon con salsa de soja y salteado oriental Lácteo	KCAL 811,42 PROT 38,53g CA 330,86mg FE 4,51mg HDC 95,11g LIP 44,58g
11	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino Crema de maíz Hamburguesa completa con patatas Fruta	KCAL 785,86 PROT 17,32g CA 193,64mg FE 4,18mg HDC 101,12g LIP 34,79g
12	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, manzana Panaché de fiambres Paella valenciana con pollo de campo Fruta	KCAL 833,38 PROT 30,82g CA 197,00mg FE 4,43mg HDC 91,49g LIP 38,04g
13	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino Fideuá de pescado y marisco con fondo de lonja Tortilla de patata con queso tronchón Fruta	KCAL 717,75 PROT 40,10g CA 427,07mg FE 7,17mg HDC 112,95g LIP 31,92g
14	S	Quinoa con especias Lenguado con espárragos /Fruta	
15	S	Tabulé de couscous Revuelto de guisantes con jamón /Fruta	
16	E	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, maíz, zanahoria Arroz a la milanesa Tortilla francesa con verduras en tempura Fruta	KCAL 931,35 PROT 26,92g CA 130,54mg FE 5,66mg HDC 111,60g LIP 42,58g
17	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, soja Sopa de fideos con verduras Pechuga de pollo a la plancha con pisto (pimiento, tomate, cebolla) Lácteo	KCAL 887,57 PROT 48,79g CA 321,51mg FE 81,69g HDC 46,30g
18	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, pepino Caracolas con aceite de oliva, orégano y parmesano Lomo adobado casero con calabacín a la plancha Fruta	KCAL 853,30 PROT 34,47g CA 232,81mg FE 6,06mg HDC 97,12g LIP 64,22g
19	E	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
20	E	Festivo	KCAL PROT CA FE HDC LIP
21	S	Judías verdes salteadas Lasaña de calabacín /Fruta	
22	S	Calabacín a la plancha Pescado al papillote /Fruta	
23	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, manzana Tallarines con boloñesa vegetal Filete de merluza a la provenzal con guisantes rehogados Fruta	KCAL 943,85 PROT 37,34g CA 247,05mg FE 6,83mg HDC 149,24g LIP 38,58g
24	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, surimi Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas Contramuslo a la italiana con patatas camperas (gajo) Lácteo	KCAL 839,08 PROT 49,42g CA 432,56mg FE 7,96mg HDC 68,00g LIP 44,37g
25	E	Tomate ecológico y queso servilleta valenciano Huevos rellenos y ensaladilla rusa Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla) Fruta	KCAL 990,73 PROT 39,62g CA 325,97mg FE 7,86mg HDC 87,44g LIP 54,03g
26	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, manzana Fabada vegetal P/ECO Solomillo de cerdo al horno con coucous Fruta ecológica	KCAL 804,54 PROT 38,21g CA 190,03mg FE 8,46mg HDC 100,53g LIP 24,55g
27	E	Tosta de hummus Arroz del senyoret con fondo de lonja Tortilla de berenjena con tomate y queso fresco Fruta	KCAL 833,53 PROT 36,39g CA 296,04mg FE 6,98mg HDC 112,44g LIP 25,68g
28	S	Mazorca de maíz con sal Tortilla de espinacas /Fruta	
29	S	Champiñones gratinados Pescado blanco /Fruta	
30	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, piña Lentejas estofadas (magro de cerdo, chorizo, patata, cebolla, zanahoria) Pechuga de pollo a la plancha con patatas adobadas (ajo, perejil, pimentón) Fruta	KCAL 789,75 PROT 48,78g CA 123,78mg FE 9,22mg HDC 79,86g LIP 30,65g
31	E	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria, apio Arroz a la cubana (tomate y huevo) Calamares a la andaluza con brócoli ecológico al curry Lácteo	KCAL 894,91 PROT 31,70g CA 348,13mg FE 4,67mg HDC 100,13g LIP 40,81g
32	E	Escalivada Sepia en salsa verde /Fruta	KCAL PROT CA FE HDC LIP
33	S	Cebollota y pimiento rojo plancha Quiche de salmon y puerros /Fruta	
34	E		
35	E		
36	E		
37	E		
38	E		
39	E		
40	E		
41	E		
42	E		
43	E		
44	E		
45	E		
46	E		
47	E		
48	E		
49	E		
50	E		
51	E		
52	E		
53	E		
54	E		
55	E		
56	E		
57	E		
58	E		
59	E		
60	E		
61	E		
62	E		
63	E		
64	E		
65	E		
66	E		
67	E		
68	E		
69	E		
70	E		
71	E		
72	E		
73	E		
74	E		
75	E		
76	E		
77	E		
78	E		
79	E		
80	E		
81	E		
82	E		
83	E		
84	E		
85	E		
86	E		
87	E		
88	E		
89	E		
90	E		
91	E		
92	E		
93	E		
94	E		
95	E		
96	E		
97	E		
98	E		
99	E		
100	E		
101	E		
102	E		
103	E		
104	E		
105	E		
106	E		
107	E		
108	E		
109	E		
110	E		
111	E		
112	E		
113	E		
114	E		
115	E		
116	E		
117	E		
118	E		
119	E		
120	E		
121	E		
122	E		
123	E		
124	E		
125	E		
126	E		
127	E		
128	E		
129	E		
130	E		
131	E		
132	E		
133	E		
134	E		
135	E		
136	E		
137	E		
138	E		
139	E		
140	E		
141	E		
142	E		
143	E		
144	E		
145	E		
146	E		
147	E		
148	E		
149	E		
150	E		
151	E		
152	E		
153	E		
154	E		
155	E		
156	E		
157	E		
158	E		
159	E		
160	E		
161	E		
162	E		
163	E		
164	E		
165	E		
166	E		
167	E		
168	E		
169	E		
170	E		
171	E		
172	E		
173	E		
174	E		
175	E		
176	E		
177	E		
178	E		
179	E		
180	E		
181	E		
182	E		
183	E		
184	E		
185	E		
186	E		
187	E		
188	E		
189	E		
190	E		
191	E		
192	E		
193	E		
194	E		
195	E		
196	E		
197	E		
198	E		
199	E		
200	E		
201	E		
202	E		
203	E		
204	E		
205	E		
206	E		
207	E		
208	E		
209	E		
210	E		
211	E		
212	E		
213	E		
214	E		
215	E		
216	E		
217	E		
218	E		
219	E		
220	E		
221	E		
222	E		
223	E		
224	E		
225	E		
226	E		
227	E		
228	E		
229	E		
230	E		
231	E		
232	E		
233	E		
234	E		
235	E		
236	E		
237	E		
238	E		
239	E		
240	E		
241	E		
242	E		
243	E		
244	E		
245	E		
246	E		
247	E		
248	E		
249	E		
250	E		
251	E		
252	E		
253	E		
254	E		
255	E		
256	E		
257	E		
258	E		
259	E		
260	E		
261	E		
262	E		
263	E		
264	E		
265	E		
266	E		
267	E		
268	E		</