

ESCOLA D'ESTIU

Juliol - 2025 MENÚ VERANO 2025
CATERING

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pruna, Meló
Nectarina, Pinya, Meló d'Alger

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1365

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisat per la nutricionista
col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275
Disposen de menús adaptats a l'edat dels comensals,
raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.
L'avaluació nutricional està basada en el grup d'edat. Els
nostres menús es preparen d'acord amb les directrius
de la normativa vigent en cada comunitat.

La informació sobre els al·lèrgens està disponible en la
cuina i en la direcció del centre.

1 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 813,93 PROT 31,41g CA 190,92mg FE 8,34mg HDC 103,04g LIP 31,38g 1º Lentilles amb verdres 2º Truita de creïlla amb formatge fresc P Fruita S Carabasseta a la plantxa Carn blanca /Fruita	2 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 955,98 PROT 33,37g CA 275,17mg FE 5,51mg HDC 154,53g LIP 23,00g 1º Arròs a la milanesa 2º Fajita de polit i formatge amb verdres P Fruita S Tosta d'hummus Remenat d'espinacs /Fruita	3 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 904,19 PROT 38,77g CA 190,96mg FE 8,06mg HDC 91,29g LIP 43,13g 1º Crema de llegums amb tostons integrals 2º Hamburguesa a la planxa amb samfaina P Fruita S Quinoa amb espècies Peix al papillote /Fruita	4 E Gaspaxto andalus KCAL 877,63 PROT 39,13g CA 217,84mg FE 3,83mg HDC 122,77g LIP 41,81g 1º Mandonguilles d'abadejo 2º Fideua de pollastre i xampinyons P Iogurt S Panolla amb sal Carn magra de porc /Fruita	
7 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 871,39 PROT 27,70g CA 188,62mg FE 8,86mg HDC 102,96g LIP 39,70g 1º Mongetes amb verdres (Infantil: Crema de mongetes) 2º Llonganisses amb creïlles rostides al pebre roig P Fruita S Broquetes de verdres Peix blau /Fruita	8 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 808,33 PROT 32,35g CA 207,00mg FE 6,47mg HDC 99,83g LIP 31,47g 1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 2º Escòrpora a l'esquena amb carlota vichy P Fruita S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn d'au /Fruita	9 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 770,50 PROT 39,42g CA 118,64mg FE 5,82mg HDC 116,03g LIP 32,90g 1º Sopa minestrone 2º Pollastre rostit amb pebrots P Fruita S Creïlles cuites Peix blanc /Fruita	10 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 752,33 PROT 35,89g CA 243,09mg FE 5,96mg HDC 130,80g LIP 26,85g 1º Pasta a la italiana amb soja vegetal 2º Suprema de lluç amb bròquil P Fruita S Graellada de verdres Ou /Fruita	11 E Hummus de cigrons ambs pics de pa KCAL 908,86 PROT 36,28g CA 314,26mg FE 6,73mg HDC 88,64g LIP 47,09g 1º Ensalada de creïlla, vegetals, tonyina ou 2º Ragout de magre amb cous cous P Iogurt S Gaspaxto Peix blanc /Fruita
14 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 825,61 PROT 33,69g CA 213,31mg FE 6,89mg HDC 126,05g LIP 35,37g 1º Conches a la bolonyesa amb tomata i formatge 2º Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig P Fruita S Amanida completa Carn roja magra /Fruita	15 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 774,35 PROT 28,92g CA 263,15mg FE 5,63mg HDC 77,36g LIP 38,87g 1º Crema mediterrània amb verdres de temporada 2º Pollastre a la italiana P Fruita S Verdres saltejades amb pasta Peix a la llima /Fruita	16 E Hummus de cigrons ambs pics de pa KCAL 896,54 PROT 36,01g CA 302,45mg FE 7,00mg HDC 118,56g LIP 31,30g 1º Milfulles de tomaca i formatge 2º Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) P Fruita S Torrada de tomata, formatge fresc i anxoves Truita de creïlles i pimentó verd /Fruita	17 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 868,21 PROT 55,12g CA 346,68mg FE 10,66mg HDC 110,77g LIP 31,11g 1º Lentilles a la jardineria 2º Titot al curri amb nyoquis P Iogurt S Xips de moniato al forn Peix al papillote /Fruita	18 E Gaspaxto andalus KCAL 876,68 PROT 44,07g CA 193,60mg FE 7,11mg HDC 129,46g LIP 39,02g 1º Amanida de pasta tricolor (Infantil: pasta amb tonyina) 2º Lluç a la marinera P Fruita S Albergínia gratinada al forn Carn d'au /Fruita
21 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 761,61 PROT 23,16g CA 110,71mg FE 4,19mg HDC 87,75g LIP 40,91g 1º Sopa d'au amb pluja 2º Cordon bleu amb creïlles P Fruita S Gaspaxto Peix blau /Fruita	22 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 865,28 PROT 35,33g CA 300,75mg FE 7,12mg HDC 85,50g LIP 42,27g 1º Macarrons a la aragonesa (xoriço, tomaca, formatge) 2º Salmó gratinat amb bajoquetes saltades P Fruita S Minestra saltejada Carn blanca magra /Fruita	23 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 814,15 PROT 25,33g CA 263,99mg FE 3,91mg HDC 114,42g LIP 29,15g 1º Crema de porros i carabasseta amb tostons 2º Pizza Mixta (Infantil: Truita francesa amb polit i formatge) P Fruita S Amanida completa Hamburguesa de llegums /Fruita	24 E Entrants variats KCAL 859,20 PROT 40,25g CA 269,93mg FE 4,17mg HDC 109,54g LIP 29,23g 1º Ensalada russa amb ou i tonyina 2º Paella valenciana amb pollastre de camp P Fruita S Torrada de verdres gratinades Peix blanc /Fruita	25 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 917,24 PROT 36,32g CA 337,44mg FE 8,90mg HDC 92,07g LIP 46,01g 1º Lentilles a l'hortolana 2º Truita francesa amb formatge P Gelat S Panolla amb sal Carn roja magra /Fruita
28 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 899,64 PROT 35,00g CA 413,53mg FE 5,55mg HDC 116,14g LIP 47,11g 1º Llacets als 4 formatges 2º Bacallà a la biscaina (tomaca, pimentó ceba) P Fruita S Bajoqueta saltejada Carn blanca /Fruita	29 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 803,62 PROT 18,73g CA 138,53mg FE 5,45mg HDC 96,21g LIP 39,57g 1º Crema de verdres de temporada amb tostons 2º Mandonguilles en salsa amb xampinyons P Fruita S Creïlles cuites Peix a la llima /Fruita	E KCAL PROT CA FE HDC LIP S	E KCAL PROT CA FE HDC LIP S	E KCAL PROT CA FE HDC LIP S

ESCOLA D'ESTIU

Julio - 2025 MENÚ VERANO 2025
CATERING

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Ciruela, Melón
Nectarina, Piña, Sandía

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1365

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisado por la nutricionista
colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los
comensales, razones éticas, alergias y otras patologías
etc. La evaluación nutricional está basa en el grupo de
edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las
directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está disponible
en la cocina y en la dirección del centro.

1 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 813,93 PROT 31,41g CA 190,92mg FE 8,34mg HDC 103,04g LIP 31,38g 1º Lentejas con verduras 2º Tortilla de patata con queso fresco P Fruta C Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta	2 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 955,98 PROT 33,37g CA 275,17mg FE 5,51mg HDC 154,53g LIP 23,00g 1º Arroz a la milanesa 2º Fajita de pavo y queso con verduras P Fruta C Tosta de hummus Revuelto de espinacas /Fruta	3 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 904,19 PROT 38,77g CA 190,96mg FE 8,06mg HDC 91,29g LIP 43,13g 1º Crema de legumbres con tostones integrales 2º Hamburguesa a la plancha con pisto P Fruta C Quinoa con especias Pescado al papillote /Fruta	4 E Gazpacho andaluz KCAL 877,63 PROT 39,13g CA 217,84mg FE 3,83mg HDC 122,77g LIP 41,81g 1º Albóndigas de bacalao 2º Fideua de pollo y champiñones P Yogur C Mazorca de maíz con sal Carne magra de cerdo /Fruta	
7 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 871,39 PROT 27,70g CA 188,62mg FE 8,86mg HDC 102,96g LIP 39,70g 1º Judías del ganxet con verduras (Infantil: Crema de alubias) 2º Longanizas con patatas asadas al pimentón P Fruta C Brochetas de verduras Pescado azul /Fruta	8 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 808,33 PROT 32,35g CA 207,00mg FE 6,47mg HDC 99,83g LIP 31,47g 1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Gallineta a la espalda con zanahoria vichy P Fruta C Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave /Fruta	9 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 770,50 PROT 39,42g CA 118,64mg FE 5,82mg HDC 116,03g LIP 32,90g 1º Sopa minestrone 2º Pollo asado con pimientos P Fruta C Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta	10 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 752,33 PROT 35,89g CA 243,09mg FE 5,96mg HDC 130,80g LIP 26,85g 1º Pasta a la italiana con soja vegetal 2º Suprema de merluza con brócoli P Fruta C Parrillada de verduras Huevo /Fruta	11 E Hummus de garbanzos con picos de pan KCAL 908,86 PROT 36,28g CA 314,26mg FE 6,73mg HDC 88,64g LIP 47,09g 1º Ensalada de patata, vegetales, atún y huevo 2º Ragout de magro con cous cous P Yogur C Gazpacho Pescado blanco /Fruta
14 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 825,61 PROT 33,69g CA 213,31mg FE 6,89mg HDC 126,05g LIP 35,37g 1º Caracolas a la boloñesa con tomate y queso 2º Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón P Fruta C Ensalada completa Carne roja magra /Fruta	15 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 774,35 PROT 28,92g CA 263,15mg FE 5,63mg HDC 77,36g LIP 38,87g 1º Crema mediterránea con verduras de temporada 2º Pollo a la italiana P Fruta C Verduras salteadas con pasta Pescado al limón /Fruta	16 E Hummus de garbanzos con picos de pan KCAL 896,54 PROT 36,01g CA 302,45mg FE 7,00mg HDC 118,56g LIP 31,30g 1º Milhojas de tomate y queso 2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate) P Fruta C Tostada de tomate, queso fresco y anchoas Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta	17 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 868,21 PROT 55,12g CA 346,68mg FE 10,66mg HDC 110,77g LIP 31,11g 1º Lentejas a la jardinera 2º Pavo al curry con gnocchis P Yogur C Chips de boniato al horno Pescado al papillote /Fruta	18 E Gazpacho andaluz KCAL 876,68 PROT 44,07g CA 193,60mg FE 7,11mg HDC 129,46g LIP 39,02g 1º Ensalada de pasta tricolor (Infantil: pasta con atún) 2º Merluza a la marinera P Fruta C Berenjena gratinada al horno Carne de ave /Fruta
21 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 761,61 PROT 23,16g CA 110,71mg FE 4,19mg HDC 87,75g LIP 40,91g 1º Sopa de ave con lluvia 2º Cordon bleu con patatas P Fruta C Gazpacho Pescado azul /Fruta	22 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 865,28 PROT 35,33g CA 300,75mg FE 7,12mg HDC 85,50g LIP 42,27g 1º Macarrones a la aragonesa (chorizo, tomate, queso) 2º Salmón gratinado con judías verdes salteadas P Fruta C Menestra salteada Carne blanca magra /Fruta	23 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 814,15 PROT 25,33g CA 263,99mg FE 3,91mg HDC 114,42g LIP 29,15g 1º Crema de puerros y calabacín con tostones 2º Pizza Mixta (Infantil: Tortilla francesa con pavo y queso) P Fruta C Ensalada completa Hamburguesa de legumbres /Fruta	24 E Entrantes variados KCAL 859,20 PROT 40,25g CA 269,93mg FE 4,17mg HDC 109,54g LIP 29,23g 1º Ensaladilla con huevo y atún 2º Paella valenciana con pollo de campo P Fruta C Tosta de verduras gratinadas Pescado blanco /Fruta	25 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 917,24 PROT 36,32g CA 337,44mg FE 8,90mg HDC 92,07g LIP 46,01g 1º Lentejas a la hortelana 2º Tortilla francesa con queso P Helado C Mazorca de maíz con sal Carne roja magra /Fruta
28 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 899,64 PROT 35,00g CA 413,53mg FE 5,55mg HDC 116,14g LIP 47,11g 1º Lacitos 4 quesos 2º Bacalao a la vizcaína (tomate, pimientos y cebolla) P Fruta C Judías verdes salteadas Carne blanca /Fruta	29 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 803,62 PROT 18,73g CA 138,53mg FE 5,45mg HDC 96,21g LIP 39,57g 1º Crema de verduras de temporada con tostones 2º Albóndigas en salsa con champiñones P Fruta C Patatas cocidas Pescado al limón /Fruta	E KCAL PROT CA FE HDC LIP C	E KCAL PROT CA FE HDC LIP C	E KCAL PROT CA FE HDC LIP C