

## Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima\_alzira  
 contraseña: 1438\_purisima\_alzira

### Setembre - 2024 MENU MENSUAL LA PURISIMA ALZIRA

#### FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pinya  
 Meló, Meló d'Alger  
 Poma

DESCARREGA'T  
 LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1438

#### VALOR DIFERENCIADOR



#### AL·LÈRGENS



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

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275  
 Disposem 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.

	E	PROT	CA	FE	HDC	LIP
	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º					
	2º					
	P					
9	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Encisam, tomaca, olives, carlota	935,87	29,42g	118,04mg	
	2º	Arròs tres delícies amb salsa de soja	5,53mg	104,75g	101,75g	
	P	Mandonguilles a la jardineria amb xampinyons	44,14g			
	S	Fruita				
	S	Albergínia farcida de verdures				
	S	Peix a la llima /Fruita				
10	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Amanida fresca ecològica	858,41	34,86g	351,07mg	
	2º	Lentilles amb verdures P/ECO	9,46mg	99,36g	99,36g	
	P	Truita de creïlla amb samfaina cassolà	35,85g			
	S	Iogurt valencià				
	S	Espàrrecs amb pernil				
	S	Carn blanca magra /Fruita				
11	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Encisam, tomaca, ceba, cogombre, carlota	744,26	37,70g	278,22mg	
	2º	Macarrons a la napolitana	5,23mg	113,21g	113,21g	
	P	Lluç a la marinera	17,50g			
	S	Fruita				
	S	Quinoa amb espècies				
	S	Truita de carabasseta i alvocat /Fruita				
12	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Amanida fresca ecològica	876,87	36,20g	179,95mg	
	2º	Crema mediterrània de verdures de temporada amb tostons integrals	6,77mg	97,29g	97,29g	
	P	Pollastre al romer amb pimentó italià	38,74g			
	S	Fruita ECO				
	S	Bajoqueta saltejada				
	S	Torrada de tomata, formatge fresc i anxoves				
13	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota	812,22	41,23g	315,85mg	
	2º	"Quesadilla" de pernil dolç i formatge	6,62mg	145,16g	145,16g	
	P	Fideuà de peix i marisc (fons de llotja)	27,55g			
	S	Fruita				
	S	Péssols amb pernil i ceba				
	S	Carn d'au /Fruita				
16	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Amanida amb fruita	833,10	34,03g	421,41mg	
	2º	Pasta als 4 formatges	5,32mg	114,67g	114,67g	
	P	Abadejo a la biscaina	40,54g			
	S	Fruita				
	S	Escalivada				
	S	Croquetes casolanes de llegums /Fruita				
17	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Gaspatxo de meló d'alger	793,50	46,59g	231,92mg	
	2º	Ensalada camperola (Infantil: Crema)	4,35mg	61,45g	61,45g	
	P	Hamburguesa 100% pollastre amb anelles de ceba	40,39g			
	S	Lacti				
	S	Crepe de verdures				
	S	Peix blau /Fruita				
18	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Amanida fresca ecològica	846,64	35,31g	167,07mg	
	2º	Sopa d'olla amb verdures i fideus	8,37mg	103,66g	103,66g	
	P	Truita de creïlles amb croquetes	37,48g			
	S	Fruita				
	S	Espinacs saltejats amb panses i pinyons				
	S	Nuggets de Titot (Casolà) /Fruita				
19	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Amanida fresca ecològica	987,87	35,01g	298,93mg	
	2º	Fesols amb verdures	8,01mg	134,84g	134,84g	
	P	Pizza Colevisa	34,80g			
	S	Fruita ECO				
	S	Panolla amb sal				
	S	Remenat de bròquil i formatge /Fruita				
20	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	DIA MUNDIAL DE LA PAELLA	987,45	46,71g	199,25mg	
	2º	Torrada d'hummus de cigrons	7,03mg	119,32g	119,32g	
	P	Amanida completa amb verat	23,00g			
	S	Fruita				
	S	Paella valenciana amb pollastre de camp				
	S	Xampinyons gratinats				
	S	Salmó al papillote /Fruita				
23	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Encisam, tomaca, dacsa, pimentó, carlota, formatge	898,16	39,08g	242,58mg	
	2º	Lentilles amb verdures i poma	9,90mg	101,52g	101,52g	
	P	Longanisses amb tomaca fregida	38,01g			
	S	Fruita				
	S	Creïlles al gratén				
	S	Remenat de verdures /Fruita				
24	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Encisam, tomaca, olives, carlota	938,18	26,44g	120,73mg	
	2º	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	4,20mg	102,38g	102,38g	
	P	Maire enfarinat amb salsa tàrtara	46,92g			
	S	Fruita				
	S	Bullit de verdures				
	S	Truita de pernil dolç /Fruita				
25	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota	872,42	30,96g	113,46mg	
	2º	Crema de carlota i porro amb tostons	5,31mg	94,44g	94,44g	
	P	Aletes de pollastre/ Inf. Contraceuixa amb creïlles	42,46g			
	S	Fruita				
	S	Faves saltejades amb alls tendres				
	S	Hamburguesa de lluç /Fruita				
26	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Amanida fresca ecològica	802,66	37,76g	496,89mg	
	2º	Macarrons a la italiana amb alfàbega fresca	4,94mg	109,15g	109,15g	
	P	Lluç a la provençal amb verdures	25,73g			
	S	Iogurt Artesà				
	S	Xips de moniato al forn				
	S	Carn blanca /Fruita				
27	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Amanida fresca ecològica	777,20	27,66g	229,28mg	
	2º	Cigrons amb verdures	8,81mg	88,82g	88,82g	
	P	Truita francesa amb pa, tomaca i pernil	35,11g			
	S	Fruita ECO				
	S	Coliflor amb creïlla				
	S	Carn blanca magra /Fruita				
30	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC
	1º	Encisam, tomaca, olives, pimentó i carlota	879,21	49,67g	144,15mg	
	2º	Sopa d'olla	7,79mg	92,51g	92,51g	
	P	Polit al curri amb creïlles	41,15g			
	S	Fruita				
	S	Wok de verdures				
	S	Gambes saltejades amb bolet /Fruita				



## Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima\_alzira  
 contraseña: 1438\_purisima\_alzira

Septiembre - 2024 MENU MENSUAL  
 LA PURISIMA ALZIRA

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Piña  
 Melón, Sandía  
 Manzana

DESCARGA  
 NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1438

### 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.

Plato	Ingredientes	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria	935,87					
2º	Arroz tres delicias con salsa de soja	29,42g					
P	Albóndigas a la jardinera con champiñones	5,53mg					
P	Fruta	104,75g					
C	Berenjena rellena de verduras						
C	Pescado al limón /Fruta						
9	Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria	935,87					
1º	Arroz tres delicias con salsa de soja	29,42g					
2º	Albóndigas a la jardinera con champiñones	5,53mg					
P	Fruta	104,75g					
C	Berenjena rellena de verduras						
C	Pescado al limón /Fruta						
10	Ensalada fresca ecológica	858,41					
1º	Lentejas con verduras P/ECO	34,86g					
2º	Tortilla de patata con pisto casero	9,46mg					
P	Yogur valenciano	99,36g					
C	Espárragos con jamón						
C	Carne blanca magra /Fruta						
11	Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria	744,26					
1º	Macarrones a la napolitana	37,70g					
2º	Merluza a la marinera	5,23mg					
P	Fruta	113,21g					
C	Quinoa con especias						
C	Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta						
12	Ensalada fresca ecológica	876,87					
1º	Crema mediterránea de verduras de temporada con tostones integrales	36,20g					
2º	Pollo al romero con pimiento italiano	6,77mg					
P	Fruta ECO	97,29g					
C	Judías verdes salteadas						
C	Tostada de tomate, queso fresco y anchoas						
13	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	812,22					
1º	Quesadilla de jamón york y queso	41,23g					
2º	Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)	6,62mg					
P	Fruta	145,16g					
C	Guisantes con cebolla y jamón						
C	Carne de ave /Fruta						
16	Ensalada con fruta	833,10					
1º	Caracolas a los 4 quesos	34,03g					
2º	Bacalao a la vizcaína	5,32mg					
P	Fruta	114,67g					
C	Escalivada						
C	Croquetas caseras de legumbres /Fruta						
17	Gazpacho de sandía	793,50					
1º	Ensalada campera (Infantil: Crema)	46,59g					
2º	Hamburguesa 100% pollo con aros de cebolla	4,35mg					
P	Lácteo	61,45g					
C	Crepe de verduras						
C	Pescado azul /Fruta						
18	Ensalada fresca ecológica	846,64					
1º	Sopa de cocido con verduras y fideos	35,31g					
2º	Tortilla de patata con croquetas	8,37mg					
P	Fruta	103,66g					
C	Espinacas con pasas y piñones						
C	Nuggets de Pavo (Caseros) /Fruta						
19	Ensalada fresca ecológica	877,45					
1º	Alubias blancas con verduras	35,01g					
2º	Pizza Colevisa	8,01mg					
P	Fruta ECO	134,84g					
C	Mazorca de maíz con sal						
C	Revuelto de brócoli con queso /Fruta						
20	DÍA MUNDIAL DE LA PABELLA	987,87					
1º	Tosta de hummus de garbanzos	46,71g					
2º	Ensalada completa con caballa	7,03mg					
P	Paella valenciana con pollo de campo	199,25mg					
C	Champiñones gratinados						
C	Salmon al papillote /Fruta						
23	Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso	898,16					
1º	Lentejas con verduras y manzana	39,08g					
2º	Longanizas con tomate frito	9,90mg					
P	Fruta	101,52g					
C	Patatas al gratén						
C	Revuelto de verduras /Fruta						
24	Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria	938,18					
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	26,44g					
2º	Bacaladilla enharinada con salsa tártara	4,20mg					
P	Fruta	102,38g					
C	Hervido de verduras						
C	Tortilla de jamón york /Fruta						
25	Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria	872,42					
1º	Crema de puerros y zanahoria con tostones	30,96g					
2º	Alitas de pollo/ Inf. Contramuslo con patatas	5,31mg					
P	Fruta	94,14g					
C	Habas rehogadas con ajos tiernos						
C	Hamburguesa de merluza /Fruta						
26	Ensalada fresca ecológica	802,66					
1º	Macarrones a la italiana con albahaca fresca	37,76g					
2º	Merluza a la provenzal con verduras	4,94mg					
P	Yogur Artesano	109,15g					
C	Chips de boniato al horno						
C	Carne blanca /Fruta						
27	Ensalada fresca ecológica	777,20					
1º	Garbanzos con verduras	27,66g					
2º	Tortilla francesa con pan, tomate y jamón	9,81mg					
P	Fruta ECO	88,82g					
C	Coliflor con patata						
C	Carne blanca magra /Fruta						
30	Lechuga, tomate, aceitunas, pimiento y zanahoria	879,21					
1º	Sopa de cocido	49,67g					
2º	Pavo al curry con patatas	7,79mg					
P	Fruta	92,51g					
C	Wok de verduras						
C	Gambas salteadas con setas /Fruta						