

Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima_alzira
 contraseña: 1438_purisima_alzira

Novembre - 2024 MENU MENSUAL LA PURISIMA ALZIRA

FRUITES DE TEMPORADA:

- Banana, Poma
- Pera, Persimon
- Mandarina

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
 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.

	E	1º	2º	P	S	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
4	Amanida de verdures de temporada	Espaguetis a la carbonara	Suprema de lluç amb bròquil	Fruita	Carabasseta a la plantxa Remenat d'espinacs /Fruita	687,31	28,58g	342,09mg	3,35mg	80,84g	39,71g
5	Amanida de col ECO	Sopa d'olla amb verdures ECO	Pollastre al forn amb poma (Infantil: Pollastre desossat) amb panolla (Infantil: dacsca saltada)	Lacti	Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix blanc /Fruita	798,09	52,78g	312,40mg	7,43mg	79,82g	33,62g
6	Milfuls de tomaca i formatge	Arròs amb bledes	Rap en salsa amb carlota al vapor	Fruita	Wok de verdures Carn roja magra /Fruita	766,30	40,74g	376,33mg	7,50mg	98,01g	22,04g
7	Amanida de verdures de temporada	Crema de pésols i carlota amb tostons	Goulash de magre amb cous cous	Fruita ECO	Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita	795,23	31,43g	137,90mg	6,26mg	108,08g	29,62g
8	DIA VERD Amanida fresca ecològica	Lentilles estofades P/ECO amb arròs integral	Truita de creïlla amb samfaina casolana	Fruita	Panolla amb sal Carn blanca /Fruita	860,23	31,89g	172,67mg	5,56mg	114,83g	30,49g
11	Ensalada de temporada amb mandarina	Guisat de sépia amb creïlles	Titot al curri amb arròs blanc	Fruita	Crema de carabasseta Peix a la llima /Fruita	778,17	41,70g	152,43mg	6,55mg	98,58g	23,74g
12	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	Fideuà de verdures, bolets i soja	Truita francesa amb albergínia a la mel	Iogurt valencià	Creïlles gratinades amb formatge Carn blanca magra /Fruita	767,64	31,67g	276,67mg	7,43mg	127,09g	37,60g
13	Amanida fresca ecològica	Cigrons amb espinacs	Pizza de xampinyó, pernil dolç i formatge	Fruita ECO	Graellada de verdures Peix blau /Fruita	772,62	32,05g	347,57mg	8,45mg	105,73g	24,51g
14	Hummus de chirivía amb pics de pa	Ensalada completa amb avocat i magrana	Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp	Fruita	Bullit valencià Hamburguesa de soja /Fruita	787,75	26,41g	180,56mg	6,23mg	116,21g	24,79g
15	Amanida fresca ecològica	Fabada vegetal P/ECO	Abadejo en tempura amb creïlles rostides 'tex-mex' (Infantil: creïlles)	Fruita	Xampinyons gratinats Ou /Fruita	785,83	30,37g	230,57mg	8,71mg	115,05g	23,03g
18	Ensalada de temporada amb magrana	Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal	Lluç a la provençal con salteado campestre	Fruita	Bròquil al vapor Carn d'au /Fruita	778,41	30,62g	221,90mg	7,28mg	113,90g	22,82g
19	DIA VERD Amanida de verdures de temporada	Olleta ilicitana vegetal	Truita francesa amb formatge fresc	Lacti	Amanida completa Pizza casolana de verdures fresques de	772,99	31,94g	383,39mg	6,84mg	83,44g	34,06g
20	Amanida de verdures de temporada	Sopa minestrone	Pollastre al forn (Infantil: Pollastre desossat) amb creïlles al pebre	Fruita	Broquetes de verdures Peix blanc /Fruita	792,19	45,07g	127,74mg	5,75mg	115,25g	31,91g
21	Amanida de col ECO	Arròs a la cubana (tomaca i ou)	Llucet a l'andalusa amb salsa tàrtara cassolana	Fruita	Crema de carabassa Carn roja magra /Fruita	897,84	31,36g	165,31mg	5,04mg	104,78g	39,19g
22	Amanida fresca ecològica	Lentilles amb verdures P/ECO	Llonganisses amb puré de moniato	Fruita ECO	Tosta d'hummus Truita de ceba /Fruita	790,79	28,91g	152,38mg	8,54mg	99,62g	31,45g
25	Amanida de verdures de temporada	Creïlles a la riojana amb xoriço	Truita d'espinacs i formatge	Fruita	Wok de verdures Carn blanca /Fruita	849,65	24,85g	224,14mg	7,00mg	72,10g	51,96g
26	Amanida fresca ecològica	Sopa d'olla amb verdures ECO	Putxero	Fruita	Carlota adobada amb pésols Peix a la llima /Fruita	757,14	43,48g	214,14mg	9,84mg	105,46g	27,04g
27	Amanida de verdures de temporada	Quesadilla de pernil dolç, formatge, ruca i maionesa	Arròs rossejat	Fruita	Bajoqueta saltejada Remenat de verdures /Fruita	938,92	33,84g	271,20mg	5,69mg	119,66g	35,69g
28	FESTIVAL GALÀCTIC Amanida de col	Via làctia (Crema de porotos i formatge) amb roques lunars	Llom adobat amb asteroides (creïlles parisien)	Fruita ECO	Carabasseta a la plantxa Peix blanc /Fruita	942,84	36,13g	166,50mg	7,76mg	89,40g	63,51g
29	Amanida fresca ecològica	Espaguetis integrals a la italiana	Gallineta a la marinera	Fruita ECO	Xips de moniato al forn Carn roja magra /Fruita	761,04	32,42g	344,94mg	6,13mg	106,03g	24,53g

