

usuario: purisima_alzira
contraseña: 1438_purisima_alzira

Diciembre - 2024 MENU MENSUAL
LA PURISIMA ALZIRA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

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 basada 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.

<p>2</p> <p>DÍA VERDE</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>Albóndigas veganas con cous cous</p> <p>Fruta</p> <p>Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL: 763,40 PROT: 30,76g CA: 164,30mg FE: 7,61mg HDC: 93,58g LIP: 31,65g</p>	<p>3</p> <p>Hummus de garbanzos</p> <p>Arroz con sepia y coliflor</p> <p>Tortilla de queso con ensalada</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Sandwich vegetal /Fruta</p> <p>KCAL: 746,26 PROT: 33,24g CA: 469,68mg FE: 6,54mg HDC: 79,31g LIP: 33,04g</p>	<p>4</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Crema de zanahoria con leche de coco</p> <p>Pollo asado con manzana con patatas al horno</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Escalivada Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL: 795,35 PROT: 33,42g CA: 99,30mg FE: 5,00mg HDC: 84,61g LIP: 36,95g</p>	<p>5</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Garbanzos con verduras y chorizo</p> <p>Pizza mixta</p> <p>Lácteo</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Huevos al plato /Fruta</p> <p>KCAL: 974,42 PROT: 45,28g CA: 482,28mg FE: 11,28mg HDC: 125,39g LIP: 31,79g</p>	<p>6</p> <p>Festivo</p> <p>KCAL: 974,42 PROT: 45,28g CA: 482,28mg FE: 11,28mg HDC: 125,39g LIP: 31,79g</p>
<p>9</p> <p>DÍA VERDE</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal casera</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con mazorca de maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Wok de verduras Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL: 847,35 PROT: 30,18g CA: 160,25mg FE: 6,16mg HDC: 128,42g LIP: 40,42g</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Escalope de lomo empanado con samfaina</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de calabaza Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL: 844,61 PROT: 40,52g CA: 214,54mg FE: 10,40mg HDC: 90,75g LIP: 45,18g</p>	<p>11</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta</p> <p>Patatas gratinadas con queso Tortilla de bacalao /Fruta</p> <p>KCAL: 757,14 PROT: 43,48g CA: 210,14mg FE: 9,84mg HDC: 105,46g LIP: 27,04g</p>	<p>12</p> <p>Hummus de chirivía</p> <p>Ensaladilla con huevo y atún</p> <p>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</p> <p>Lácteo</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta</p> <p>KCAL: 782,87 PROT: 32,41g CA: 294,07mg FE: 6,83mg HDC: 84,18g LIP: 34,61g</p>	<p>13</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Crema de lentejas rojas y calabaza al curry</p> <p>Goulash de ternera con fideos chinos de arroz</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL: 790,64 PROT: 46,57g CA: 217,94mg FE: 11,42mg HDC: 119,40g LIP: 21,13g</p>
<p>16</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Salmón a la naranja con zanahoria fresca al vapor</p> <p>Fruta</p> <p>Tostada de tomate, queso fresco y anchoas Revuelto de verduras /Fruta</p> <p>KCAL: 876,76 PROT: 35,50g CA: 130,76mg FE: 5,68mg HDC: 90,62g LIP: 41,38g</p>	<p>17</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Pollo al horno con patatas asadas tex-mex</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL: 890,04 PROT: 44,12g CA: 235,89mg FE: 9,95mg HDC: 105,24g LIP: 31,65g</p>	<p>18</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Calamares a la andaluza con salsa tártara</p> <p>Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)</p> <p>Fruta</p> <p>Coliflor al ajo arriero Carne blanca magra /Fruta</p> <p>KCAL: 909,89 PROT: 37,87g CA: 277,94mg FE: 7,38mg HDC: 92,57g LIP: 56,40g</p>	<p>19</p> <p>DÍA VERDE</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas pardinas con verduras P/ECO</p> <p>Tortilla de patata con millojas de tomate y queso</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Ensalada completa Hamburguesa de soja /Fruta</p> <p>KCAL: 965,68 PROT: 44,61g CA: 311,61mg FE: 11,82mg HDC: 113,67g LIP: 37,37g</p>	<p>20</p> <p>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</p> <p>KCAL: 965,68 PROT: 44,61g CA: 311,61mg FE: 11,82mg HDC: 113,67g LIP: 37,37g</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>