

Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima_alzira

contraseña: 1438_purisima_alzira

Novembre - 2025 MENU MENSUAL
LA PURISIMA ALZIRA

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Poma, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1438

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

Disposem de menús adaptats a l'edat dels comensals,
raons ètiques, al·lèrgies i altres patologies etc.
L'avaluació nutricional està basa 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.

3	E	Hummus de chirivía	KCAL 888,76 PROT
1º		Espaguetis integrals a la carbonara	28,20g CA 260,58mg FE
2º		Truita d'espínacs amb amanida	10,79mg HDC
P		Fruita	110,02g LIP 37,31g
S		Broquetes de verdures Ou /Fruita	

4	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL 820,23 PROT
1º		Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostons integrals	30,37g CA 151,44mg FE
2º		Cap de llom al forn amb xampinyó amb cous cous	7,69mg HDC
P		Fruita	77,79g LIP 54,10g
S		Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	

5	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 800,39 PROT
1º		Fideuà de verdures i bolets de card	39,86g CA 255,01mg FE
2º		Aladrocs en tempura amb pèsols	5,43mg HDC
P		Iogurt	121,99g LIP 37,60g
S		Xampinyons gratinats Hamburguesa de soja /Fruita	

6	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 800,39 PROT
1º		Llenties amb verdures P/ECO	46,28g CA 160,91mg FE
2º		Pollastre al forn amb creïlles fornera	9,10mg HDC
P		Fruita ECO	99,09g LIP 25,03g
S		Cous cous amb especíes Peix al papillote /Fruita	

7	E	Amanida de col	KCAL 790,32 PROT
1º		Ous gratinats	37,94g CA 259,46mg FE
2º		Arròs amb fesols i naps	7,85mg HDC
P		Fruita	85,27g LIP 33,17g
S		Crema de porro Carn blanca /Fruita	

10	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL 1022,78 PROT
1º		Creïlles a la riojana amb xoriço	25,40g CA 128,87mg FE
2º		Cordon bleu amb samfaina	5,18mg HDC
P		Fruita	94,02g LIP 61,53g
S		Minestra saltejada Carn roja magra /Fruita	

11	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL 778,69 PROT
1º		Fesols a l'hortolana	37,25g CA 488,96mg FE
2º		Pizza de pernil dolç i formatge	7,31mg HDC
P		Iogurt Artesà	103,02g LIP 23,70g
S		Wok de verdures Peix blau /Fruita	

12	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 778,98 PROT
1º		Sopa de putxero amb verdures ECO	43,61g CA 212,66mg FE
2º		Putxero	10,01mg HDC
P		Fruita ECO	110,50g LIP 27,18g
S		Amanida completa Remenat d'espínacs /Fruita	

13	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 768,54 PROT
1º		Arròs rossejat	29,86g CA 191,99mg FE
2º		Bacallà a la biscaïna (tomaca, pimentó ceba)	5,97mg HDC
P		Fruita	94,27g LIP 30,15g
S		Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	

14	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL 962,87 PROT
1º		Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO	27,95g CA 223,74mg FE
2º		Ragout de magre amb pasta caragols de mar	5,50mg HDC
P		Fruita	126,41g LIP 50,85g
S		Escalivada Peix blanc /Fruita	

17	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL 942,25 PROT
1º		Llenties a l'hortolana P/ECO	52,45g CA 220,64mg FE
2º		Truita de creïlla amb formatge fresc	11,43mg HDC
P		Fruita	108,44g LIP 33,86g
S		Sopa de quinoa Carn blanca magra /Fruita	

18	E	Hummus de cigrons	KCAL 769,98 PROT
1º		"Quesadilla" vegetal amb alvocat	36,52g CA 356,08mg FE
2º		Canelons rossini	4,87mg HDC
P		Fruita	94,13g LIP 27,40g
S		Graellada de verdures Peix blanc /Fruita	

19	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 826,18 PROT
1º		Potatge de cigrons amb espínacs	42,48g CA 343,60mg FE
2º		Pollastre amb all amb patates al gratén	6,10mg HDC
P		Fruita	97,65g LIP 29,42g
S		Amanida completa Peix a la llima /Fruita	

20	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 848,31 PROT
1º		Arròs a la cubana (tomaca i ou)	28,24g CA 156,74mg FE
2º		Lluç a la provençal amb pèsols saltetjats	5,62mg HDC
P		Fruita ECO	126,05g LIP 26,38g
S		Coliflor amb creïlla Carn blanca /Fruita	

21	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL 689,88 PROT
1º		Sopa de peix amb gambes	35,25g CA 320,93mg FE
2º		Mandonguilles a la jardineria amb xampinyons	4,83mg HDC
P		Iogurt	74,41g LIP 36,63g
S		Ceba tendra i pimentó roig plantxa Truita de ceba /Fruita	

24	E	Ensalada de verdures de temporada	KCAL 866,52 PROT
1º		Macarrons integrals a la napolitana (tomaca, ceba, formatge)	36,63g CA 192,93mg FE
2º		Salmó a la taronja	5,14mg HDC
P		Fruita	116,07g LIP 30,81g
S		Carabasseta a la plantxa Carn d'au /Fruita	

25	E	Amanida de col	KCAL 848,32 PROT
1º		Potaje de garbanzos	29,54g CA 199,77mg FE
2º		Truita de creïlla amb pa, tomaca i pernil	9,49mg HDC
P		Fruita	120,50g LIP 28,36g
S		Albergínia gratinada al forn Peix blau /Fruita	

26	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 851,64 PROT
1º		Rabes enfarinades amb salsa tàrtara cassolana	32,97g CA 189,66mg FE
2º		Paella valenciana amb pollastre de camp	5,35mg HDC
P		Fruita ECO	113,60g LIP 29,30g
S		Bullit valencià Ou /Fruita	

27	E	BLACK AND WHITE FEST Ensalada clàssica (Ensalada de verdures de temporada)	KCAL 935,69 PROT
1º		Estrelles de Hollywood (Sopa d'estrelles)	40,05g CA 319,19mg FE
2º		Sandvitx croque monsieur	6,10mg HDC
P		Black and white brownie	105,97g LIP 50,99g
S		Tosta d'hummus Hamburguesa de soja /Fruita	

28	E	Ensalada fresca ecològica	KCAL 924,27 PROT
1º		Crema de llenties roges amb verdures P/ECO amb llet de coco	52,24g CA 207,93mg FE
2º		Rel·lom al forn amb nyoquis	11,77mg HDC
P		Fruita	133,51g LIP 29,98g
S		Creïlles cuites Peix blanc /Fruita	

E	KCAL
1º	PROT
	CA
2º	FE
	HDC
P	LIP
S	

E	KCAL
1º	PROT
	CA
2º	FE
	HDC
P	LIP
S	

E	KCAL
1º	PROT
	CA
2º	FE
	HDC
P	LIP
S	

E	KCAL
1º	PROT
	CA
2º	FE
	HDC
P	LIP
S	

E	KCAL
1º	PROT
	CA
2º	FE
	HDC
P	LIP
S	

Colegio La Purísima (Alzira)

usuario: purisima_alzira

contraseña: 1438_purisima_alzira

Noviembre - 2025 MENU MENSUAL
LA PURISIMA ALZIRA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

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.

3	E	Hummus de chirivía	KCAL 888,76 PROT 28,20g CA 260,58mg FE 10,79mg HDC 110,02g LIP 37,31g
1º		Espaguetis integrales a la carbonara	
2º		Tortilla de espinacas con ensalada	
P		Fruta	
C		Brochetas de verduras Huevo /Fruta	

4	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 828,23 PROT 30,37g CA 151,44mg FE 7,69mg HDC 77,79g LIP 54,10g
1º		Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales	
2º		Cabeza de lomo al horno con champiñón con cous cous	
P		Fruta	
C		Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	

5	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 800,39 PROT 39,86g CA 255,01mg FE 5,43mg HDC 121,99g LIP 37,60g
1º		Fideuà de verduras y setas de cardo	
2º		Boquerones en tempura con guisantes	
P		Yogur	
C		Champiñones gratinados Hamburguesa de soja /Fruta	

6	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 800,39 PROT 39,86g CA 255,01mg FE 5,43mg HDC 121,99g LIP 37,60g
1º		Lentejas con verduras P/ECO	
2º		Pollo al horno con patatas panadera	
P		Fruta ECO	
C		Cous cous con especias Pescado al papillote /Fruta	

7	E	Ensalada de col	KCAL 790,32 PROT 37,94g CA 259,46mg FE 7,85mg HDC 85,27g LIP 33,17g
1º		Huevos al gratén	
2º		Arròs amb fesols i naps	
P		Fruta	
C		Crema de puerros Carne blanca /Fruta	

10	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 1022,78 PROT 25,40g CA 128,87mg FE 5,18mg HDC 94,02g LIP 61,53g
1º		Patatas a la riojana con chorizo	
2º		Cordon bleu con samfaina	
P		Fruta	
C		Menestra salteada Carne roja magra /Fruta	

11	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 778,69 PROT 37,25g CA 488,96mg FE 7,31mg HDC 103,02g LIP 23,70g
1º		Alubias a la hortelana	
2º		Pizza de jamón cocido y queso	
P		Yogur Artesano	
C		Wok de verduras Pescado azul /Fruta	

12	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 778,98 PROT 43,61g CA 212,66mg FE 10,01mg HDC 110,50g LIP 27,18g
1º		Sopa de cocido con verduras ECO	
2º		Cocido completo	
P		Fruta ECO	
C		Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta	

13	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 768,54 PROT 29,86g CA 191,99mg FE 9,97mg HDC 94,27g LIP 30,15g
1º		Arròs rossejat	
2º		Bacalao a la vizcaína (tomate, pimientos y cebolla)	
P		Fruta	
C		Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	

14	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 962,87 PROT 27,95g CA 223,74mg FE 5,50mg HDC 126,41g LIP 50,85g
1º		Crema de calabaza y boniato asado P/ECO	
2º		Ragout de magro con caracolas	
P		Fruta	
C		Escalivada Pescado blanco /Fruta	

17	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 942,25 PROT 52,45g CA 220,64mg FE 11,43mg HDC 108,44g LIP 33,86g
1º		Lentejas a la hortelana P/ECO	
2º		Tortilla de patata con queso fresco	
P		Fruta	
C		Sopa de quinoa Carne blanca magra /Fruta	

18	E	Hummus de garbanzos	KCAL 769,98 PROT 36,52g CA 356,08mg FE 4,87mg HDC 94,13g LIP 27,40g
1º		Quesadilla vegetal con aguacate	
2º		Canelones rossini	
P		Fruta	
C		Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	

19	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 826,18 PROT 42,48g CA 343,60mg FE 10,17mg HDC 97,65g LIP 29,42g
1º		Potaje de garbanzos con espinacas	
2º		Pollo al ajillo con patatas al gratén	
P		Fruta	
C		Ensalada completa Pescado al limón /Fruta	

20	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 848,31 PROT 28,24g CA 156,74mg FE 5,62mg HDC 126,05g LIP 26,38g
1º		Arroz a la cubana (tomate y huevo)	
2º		Merluza a la provenzal con guisantes salteados	
P		Fruta ECO	
C		Coliflor con patata Carne blanca /Fruta	

21	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 889,88 PROT 35,25g CA 320,93mg FE 4,83mg HDC 74,41g LIP 36,63g
1º		Sopa de pescado con gambitas	
2º		Albóndigas a la jardinera con champiñones	
P		Yogur	
C		Cebolleta y pimiento rojo plancha Tortilla de cebolla /Fruta	

24	E	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 866,52 PROT 36,63g CA 192,93mg FE 5,14mg HDC 116,07g LIP 30,81g
1º		Macarrones integrales a la napolitana gratinados	
2º		Salmón a la naranja	
P		Fruta	
C		Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	

25	E	Ensalada de col	KCAL 848,32 PROT 29,54g CA 199,77mg FE 9,49mg HDC 120,50g LIP 28,36g
1º		Potaje de garbanzos	
2º		Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	
P		Fruta	
C		Berenjena gratinada al horno Pescado azul /Fruta	

26	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 851,64 PROT 32,97g CA 189,66mg FE 5,35mg HDC 113,60g LIP 29,30g
1º		Rabas enharinadas con salsa tártara casera	
2º		Paella valenciana con pollo de campo	
P		Fruta ECO	
C		Hervido valenciano Huevo /Fruta	

27	E	BLACK AND WHITE FEST Ensalada clásica (Ensalada de verduras de temporada)	KCAL 935,69 PROT 40,05g CA 319,19mg FE 6,10mg HDC 105,97g LIP 50,99g
1º		Estrellas de Hollywood (Sopa de estrellitas)	
2º		Sandwich croque monsieur	
P		Black and white brownie	
C		Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta	

28	E	Ensalada fresca ecológica	KCAL 924,27 PROT 52,24g CA 207,93mg FE 11,77mg HDC 133,51g LIP 29,98g
1º		Crema de lentejas rojas con verduras P/ECO con leche de coco	
2º		Solomillo al horno con gnocchis	
P		Fruta	
C		Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta	

E			KCAL
1º			PROT
			CA
2º			FE
			HDC
P			LIP
C			

E			KCAL
1º			PROT
			CA
2º			FE
			HDC
P			LIP
C			

E			KCAL
1º			PROT
			CA
2º			FE
			HDC
P			LIP
C			

E			KCAL
1º			PROT
			CA
2º			FE
			HDC
P			LIP
C			

E			KCAL
1º			PROT
			CA
2º			FE
			HDC
P			LIP
C			