



## Colegio La Purísima (Alzira)

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

### Mayo - 2026 MENU MENSUAL LA PURISIMA ALZIRA

#### FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera  
 Fresón, Naranja

\*El menú incluye 1 ración de pan

#### DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1438

#### VALOR DIFERENCIADOR



#### ALERGENOS



Comida	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
Ensalada de verduras de temporada	763,90	42,39g	329,62mg	9,53mg	72,07g	33,97g
Lentejas con verduras de temporada	42,39g	329,62mg	9,53mg	72,07g	33,97g	
Tortilla de berenjena y queso fresco	9,53mg	72,07g	33,97g			
Fruta						
Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta						
Tosta de hummus	817,26	41,57g	194,93mg	7,10mg	119,43g	18,56g
Ensalada completa con atún y huevo	41,57g	194,93mg	7,10mg	119,43g	18,56g	
Paella valenciana con pollo de campo	7,10mg	119,43g	18,56g			
Fruta						
Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	932,66	34,73g	410,90mg	8,61mg	90,38g	47,68g
Croqueta casera de bacalao con salsa tártara	34,73g	410,90mg	8,61mg	90,38g	47,68g	
Estofado de garbanzos con verduras majado	8,61mg	90,38g	47,68g			
Yogur						
Gazpacho Pizza casera de verduras frescas de temporada						
Chips de yuca	705,32	28,84g	130,40mg	4,39mg	123,25g	29,85g
Ensalada de espirales, vegetales y cherrys	28,84g	130,40mg	4,39mg	123,25g	29,85g	
Merluza a la riojana	4,39mg	123,25g	29,85g			
Fruta						
Menestra salteada Carne de ave /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	899,58	18,61g	148,97mg	5,68mg	92,90g	51,11g
Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales	18,61g	148,97mg	5,68mg	92,90g	51,11g	
Longanizas con samfaina	5,68mg	92,90g	51,11g			
Fruta ECO						
Judías verdes rehogadas Tortilla de patata y cebolla /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	803,18	33,37g	321,59mg	5,96mg	112,10g	26,50g
Espaguetis integrales a la italiana	33,37g	321,59mg	5,96mg	112,10g	26,50g	
Merluza a la provenzal con guisantes	5,96mg	112,10g	26,50g			
Fruta						
Tosta de hummus Carne blanca magra /Fruta						
Crema fría de melón	892,63	38,79g	215,29mg	8,26mg	100,18g	38,16g
Ensalada completa con caballa	38,79g	215,29mg	8,26mg	100,18g	38,16g	
Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)	8,26mg	100,18g	38,16g			
Fruta						
Mazorca de maíz con sal Pescado al limón /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	881,29	44,66g	467,91mg	11,17mg	94,20g	36,86g
Huevos pirata (pan de molde, jamón york, queso, huevo)	44,66g	467,91mg	11,17mg	94,20g	36,86g	
Fabada vegetal	11,17mg	94,20g	36,86g			
Fruta						
Crema de zanahoria Quiche de verduras /Fruta						
Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	782,40	42,44g	355,64mg	6,10mg	92,67g	35,72g
Ensalada de patata, vegetales y aceitunas con huevo duro	42,44g	355,64mg	6,10mg	92,67g	35,72g	
Solomillo al horno con gnocchis	6,10mg	92,67g	35,72g			
Yogur						
Guisantes con cebolla y jamón Brochetas de pavo /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	820,52	45,54g	132,23mg	6,05mg	123,29g	32,71g
Sopa minestrone	45,54g	132,23mg	6,05mg	123,29g	32,71g	
Pollo al horno con patatas asadas	6,05mg	123,29g	32,71g			
Fruta ECO						
Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	762,42	37,57g	250,39mg	5,96mg	101,55g	23,34g
Crema de lentejas rojas	37,57g	250,39mg	5,96mg	101,55g	23,34g	
Bacalao a la vizcaína (tomate, pimiento y cebolla)	5,96mg	101,55g	23,34g			
Fruta						
Brócoli al vapor Carne magra de cerdo /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	802,53	35,09g	118,34mg	5,68mg	99,49g	31,65g
Arroz tres delicias	35,09g	118,34mg	5,68mg	99,49g	31,65g	
Goulash de magro con cous cous	5,68mg	99,49g	31,65g			
Fruta						
Gazpacho Pescado al papillote /Fruta						
RECETA GANADORA 9ª EDICIÓN Hummus de garbanzos con nachos	875,37	64,98g	450,76mg	12,60mg	111,41g	42,93g
Fideua de pavo y champiñones	64,98g	450,76mg	12,60mg	111,41g	42,93g	
Tortilla de queso con ensalada	12,60mg	111,41g	42,93g			
Fruta ECO						
Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta						
Chupito de crema de melón	932,86	38,91g	442,91mg	7,01mg	131,30g	41,69g
Ensalada de garbanzos, verduras y quinoa	38,91g	442,91mg	7,01mg	131,30g	41,69g	
Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	7,01mg	131,30g	41,69g			
Yogur						
Crema de verduras Pescado blanco /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	855,66	38,13g	202,01mg	7,91mg	113,46g	28,86g
Macarrones integrales con boloñesa vegetal	38,13g	202,01mg	7,91mg	113,46g	28,86g	
Crunch de salmón con brócoli	7,91mg	113,46g	28,86g			
Fruta						
Ensalada completa Huevos al plato /Fruta						
Hummus de garbanzos	758,28	36,76g	257,12mg	6,84mg	123,27g	26,15g
Ensalada de coditos con vegetales y queso	36,76g	257,12mg	6,84mg	123,27g	26,15g	
Bacaladilla enharinada con brócoli	6,84mg	123,27g	26,15g			
Fruta						
Menestra salteada Carne roja magra /Fruta						
Ensalada de verduras de temporada	845,05	26,84g	141,98mg	6,38mg	112,83g	44,37g
Sopa de ave con verduras	26,84g	141,98mg	6,38mg	112,83g	44,37g	
Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	6,38mg	112,83g	44,37g			
Fruta						
Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta						
MOVIE FEST Ensalada California	954,78	29,27g	533,97mg	3,39mg	74,67g	59,25g
Bacon cheese fries	29,27g	533,97mg	3,39mg	74,67g	59,25g	
Hamburguesa Paramount con aros de cebolla	3,39mg	74,67g	59,25g			
Batido de leche y frutas						
Gazpacho Tortilla de verdura /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	842,47	26,85g	198,51mg	9,44mg	111,38g	33,08g
Coca de verduras gratinada	26,85g	198,51mg	9,44mg	111,38g	33,08g	
Lentejas a la jardinera P/ECO	9,44mg	111,38g	33,08g			
Fruta ECO						
Wok de verduras Carne de ave /Fruta						
Ensalada fresca ecológica	839,93	25,85g	133,64mg	5,39mg	103,48g	36,51g
Ensaladilla con huevo y atún	25,85g	133,64mg	5,39mg	103,48g	36,51g	
Arroz de pollo y aguacate	5,39mg	103,48g	36,51g			
Fruta						
Tosta de hummus Pescado al limón /Fruta						

Avenida 1ª de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)  
 T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com  
 colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiacía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menajadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.

