



Cuida els teus dents!!
Raspalla't els dents almenys
dos vegades al dia.

Col·legi: Trullàs

Menú: Novembre - 2016 Mensual Basal

Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) · 46100 BURJASSOT (Valencia) Tel. 96 316 91 06 / Fax 96 316 91 07 e-mail: colevisa@colevisa.com
Comptem amb menús adaptats a edat infantil, règims, al·lèrgies, celíacs, etc. La valoració nutricional està calculada basant-se en la base de la franja de major edat. Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

La informació d'al·lèrgens està disponible a la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral 1 dia per setmana.

www.colevisa.com
COMEDORES LEVANTINOS ISABEL S.L.U.

Descarrega't este menú des de la nostra web

trullas
66_trullas

LUNES/ DILLUNS/ MONDAY

MARTES/ DIMARTS/ TUESDAY

MIÉRCOLES/ DIMECRES/ WEDNESDAY

JUEVES/ DIJOUS/ THURSDAY

VIERNES/ DIVENDRES/ FRIDAY

1

2

3

4

eco

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, espàrracs, carlota
Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot

Lentejas con zanahoria, cebolla, judía verde, patata/
Llenties amb carlota, ceba, bajoqueta, creïlla/
Lentils with carrots, onions, green beans, potato/

Cordon bleu con tomate frito/
Cordon bleu amb tomaca fregida/
Cordon bleu with fried tomato/

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 962,29 Prot(g): 39,02 Ca(mg): 356,69 Fe(mg): 8,92 V
ItA(mcg): 1,74 B12(mcg): 0,52 HdC(g): 93,04 Líp(g): 47,72
Sopar:
Berenjena gratinada al horno/Huevo
Alberginia gratinada al forn/Ou
Eggplant au gratin/Egg

Lechuga, maíz, pepino, pimiento, rábano, queso
Encisam, dacs, cogombre, pimentó, rave, formatge
Lettuce, corn, cucumber, pepper, radish, cheese

Sopa cubierta con estrellas/
Sopa coberta amb estreletes/
Soup covered with stars/

Pollo al chilindrón con patatas/
Pollastre al chilindrón amb creïlles/
Chicken chilindrón and potatoes/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 1076,51 Prot(g): 67,03 Ca(mg): 229,99 Fe(mg): 11,24 V
ItA(mcg): 4,30 B12(mcg): 43,97 HdC(g): 84,69 Líp(g): 52,07
Sopar:
Crema de verduras/Pescado blanco
Crema de verduras/Peix blanc
Creamed vegetables/Whitefish

Tomate ecológico y queso servilleta valenciano
Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià
Organic tomato and cheese napkin Valencia

Arroz del senyoret (sepia, gambas, calamar)/
Arròs del senyoret (sépia, gambes, calamar)/
Fish rice (cuttlefish, prawns, squid)/

Tortilla de espinacas ecológicas con croquetón de la abuela/
Trita d'espinaçs ecològiques amb croqueta de la iaia/
Organic spinach omelette with grandma croquette/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 803,28 Prot(g): 32,59 Ca(mg): 305,04 Fe(mg): 5,28 V
ItA(mcg): 2,04 B12(mcg): 1,36 HdC(g): 93,45 Líp(g): 33,44
Sopar:
Calabacín a la plancha /Carne de ave
Carabasseta a la plantxa/Carn d au
Grilled zucchini/Poultry

7

Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha
Encisam, tomaca, ceba, dacs, cogombre, remolatxa
Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot

Canelones de pollo gratinados/Lacitos a la italiana (tomate, queso)
Canelons de pollastre gratinats/Laquets a la Italiana (tomaca, formatge)

Cannelloni au gratin/Bows to Italy

Ventresca de bacalao a la andalusa con pimientos asados/
Ventresca d'abadejo a la andalusa amb pimentó torrat/
Andalusian cod amb roasted pepper/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 663,29 Prot(g): 33,66 Ca(mg): 226,01 Fe(mg): 3,30 V
ItA(mcg): 0,70 B12(mcg): 2,49 HdC(g): 70,07 Líp(g): 28,16
Sopar:
Bròcol al vapor/Carne magra de cerdo
Bròquil al vapor/Carn magra de porc
Steamed broccoli/Lean pork

8

Lechuga, tomate, col, maíz, remolacha, pasas, atún
Encisam, tomaca, col, dacs, remolatxa, panses, tonyina
Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna

Alubias con verduras/
Fesols amb verdures/
Beans with vegetables/

Ossobuco de pavo a la crema con champiñón con patatas/
Ossobuco de gall dindi a la crema amb xampinyó amb creïlles/
Turkey with mushroom cream and potatoes/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 949,35 Prot(g): 45,24 Ca(mg): 258,19 Fe(mg): 10,83 V
ItA(mcg): 1,20 B12(mcg): 1,88 HdC(g): 106,77 Líp(g): 37,16
Sopar:
Verduras salteadas con arroz/Pescado al limón
Verdures salteades amb arròs/Peix a la llima
Sautéed vegetables with rice/Grilled fish with lemon

9

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, pepino, manzana
Encisam, tomaca, olives, espàrracs, cogombre, poma
Lettuce, tomato, olives, asparagus, cucumber, apple

Sopa de pescado con mejillones (pasta, rape, verduras)/
Sopa de peix amb cloïxines (pasta, rap, verdures)/
Fish soup with mussels (pasta, monkfish, vegetables)/

Tortilla de patata y cebolla con jamón serrano/
Trita de creïlla i ceba amb pernil/
Potato and onion omelette with ham/

Lácteo/Lacti/Milky

KCal: 767,53 Prot(g): 32,14 Ca(mg): 306,95 Fe(mg): 6,47 V
ItA(mcg): 0,49 B12(mcg): 2,22 HdC(g): 73,59 Líp(g): 38,37
Sopar:
Milhojas de calabacín con pavo/
Milfulles de carabasseta amb titot/
Zucchini strudel with turkey/

10

eco

Tomate ecológico y queso servilleta valenciano
Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià
Organic tomato and cheese napkin Valencia

Crema ecológica (calabaza y zanahoria) con tostones integrales/
Crema ecològica (carabassa i carlota) amb tostons integrals/
Pumpkin and carrot organic cream with wholemeal bread/

Solomillo de cerdo al horno con cous cous/
Rellomello de porc al forn amb cous cous/
Grilled sirloin with cous cous/

Mandarina ecológica/Mandarina ecològica/Organic tangerine

KCal: 772,38 Prot(g): 38,61 Ca(mg): 306,15 Fe(mg): 5,08 V
ItA(mcg): 3,14 B12(mcg): 3,53 HdC(g): 78,74 Líp(g): 37,20
Sopar:
Sopa de fideos y garbanzos /Huevo
Sopa de fideus amb cigrons/Ou
Noodles and chickpea soup/Egg

11

Frutos secos
Fruits secs
Dried fruits

Anillas de calamar andaluza con mayonesa con ensalada (aceitunas, lechuga, tomate)/
Anella de calamar andalusa amb maionesa amb amanida (olives, enciams, tomaca)/
Squid rings with mayonnaise with salad (olives, lettuce, tomato)/

Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón)/
Paella valenciana (arròs, pollastre, bajoqueta, garrofón)/
Valencian paella (rice, chicken, green beans, broad beans)/

Fruta/Fruita/Fruit

KCal: 1028,21 Prot(g): 50,58 Ca(mg): 264,88 Fe(mg): 7,30 V
ItA(mcg): 0,38 B12(mcg): 9,95 HdC(g): 99,55 Líp(g): 47,45
Sopar:
Puré de patata con crujiente de jamón/Pescado al papillote
Puré de creïlla amb cruixent de pernil/Peix al papillote
Mashed potatoes with crispy ham/Steamed fish

<p>14 Lechuga, tomate, aceitunas, pepino, palitos de cangrejo Encisam, tomaca, olives, cogombre, palets de cranc Lettuce, tomato, olives, cucumber, crab sticks</p> <p>Espaguetis a la carbonara (bacon, champiñón, nata, queso)/ Espaguetis a la carbonara (bacon, xampinyó, nata, formatge)/ Pasta with carbonara sauce (bacon, mushrooms, cream, cheese)/</p> <p>Supremes de caella a la marinera/ Supremes de caella a la marinera/ Supremes fish in marinara sauce/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 833,32 Prot(g): 32,28 Ca(mg): 146,64 Fe(mg): 4,41 V itA(mcg): 0,67 B12(mcg): 4,35 HdC(g): 98,80 Líp(g): 34,39</p> <p>Sopar: Crema de calabacín/Carne de ave Crema de carabasseta/Carn d au Zucchini cream/Poultry</p>	<p>15 Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota Lettuce, tomato, olives, corn, carrot</p> <p>Garbanzos con espinacas/ Cigrons amb espinacs/ Chickpeas with spinach/</p> <p>Escalopines de lomo (casero) con pisto (pimiento, tomate, cebolla)/ Escalopets de llom (casolà) amb samfaina (pimentó, tomaca, ceba)/ Scallops back (home) with ratatouille (pepper, tomato, onion)/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 871,66 Prot(g): 37,88 Ca(mg): 265,62 Fe(mg): 11,84 V itA(mcg): 1,27 B12(mcg): 2,06 HdC(g): 103,79 Líp(g): 46,10</p> <p>Sopar: Hervido valenciano/Pescado blanco Bullit valencià/Peix blanc Boiled vegetables/Whitefish</p>	<p>16 Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas Encisam, dacsca, cogombre, carlota, panses Lettuce, corn, cucumber, carrot, raisins</p> <p>Arroz a la cubana (tomate, huevo)/ Arròs a la cubana (tomaca, ou)/ Rice with tomato and egg/</p> <p>Tilapia a la andaluza con guisantes y maíz rehogado/ Tilapia a l'andalusa amb pèsols i dacsca ofegats/ Andalusian tilapia with sauteed peas and corn/ Lácteo/Lacti/Milky</p> <p>KCal: 807,21 Prot(g): 35,86 Ca(mg): 343,05 Fe(mg): 4,86 V itA(mcg): 0,78 B12(mcg): 2,18 HdC(g): 103,52 Líp(g): 27,35</p> <p>Sopar: Zanahoria aliñada con guisantes/Carne blanca magra (conejo) Carlota adobada amb pèsols/Carn blanca magra (conill) Carrot dressed with peas/Lean white meat (rabbit)</p>	<p>17 Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria Encisam, tomaca, ceba, cogombre, remolatxa, carlota Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot</p> <p>Guisado de magro con verduras y patatas/ Estofat de porc amb verdures i creïlles/ Lean stew with vegetables and potatoes/</p> <p>Pizza atún y champiñón/ Pizza de tonyina i xampinyons/ Tuna and mushroom pizza/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 772,24 Prot(g): 38,18 Ca(mg): 273,31 Fe(mg): 5,42 V itA(mcg): 2,66 B12(mcg): 2,80 HdC(g): 93,24 Líp(g): 26,78</p> <p>Sopar: Judías verdes salt. con jamón/Revuelto de verduras Bajoqueta saltejada amb pernil/Remenat de verdures Sautéed green beans with ham/Scrambled eggs with vegetables</p>	<p>18 eco Tomate ecológico y queso servilleta valenciano Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià Organic tomato and cheese napkin Valencia</p> <p>Arroz con acelgas ecológicas (alubias)/ Arròs amb bledes roges (fesols)/ Rice with chard (ecological)/</p> <p>Longanizas (pollo-pavo) con patatas/ Llonganisses (pollastre-titot) amb creïlles/ Sausages (chicken-turkey) and potatoes/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 1107,60 Prot(g): 40,55 Ca(mg): 323,57 Fe(mg): 7,74 itA(mcg): 0,37 B12(mcg): 1,60 HdC(g): 118,21 Líp(g): 52,3</p> <p>Sopar: Calabaza y patata al microondas/Pescado al limón Carabassa i creïlla al microones/Peix a la llima Pumpkin and potato in the microwave made/Grilled fish with lemon</p>
--	---	--	--	--

<p>21 Ensalada completa Amanida completa Full salad</p> <p>Huevos bellavista/ Ous bellavista/ Bellavista eggs/</p> <p>Fideuà (fideos, sepia, calamar, gambas)/ Fideuà (fideus, sépia, calamar, gambes)/ Fideua (noodles, cuttlefish, squid, shrimp)/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 806,87 Prot(g): 34,53 Ca(mg): 234,06 Fe(mg): 6,48 V itA(mcg): 1,12 B12(mcg): 1,52 HdC(g): 99,36 Líp(g): 30,43</p> <p>Sopar: Crepes de pollo y espinacas/ Crepes de pollastre i espinacs/ Chicken and spinach crepes/</p>	<p>22 eco Frutos secos Fruits secs Dried fruits</p> <p>Espirales a la boloñesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)/ Espirals a la bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)/ Spirals Bolognese (pork, beef, onion, tomato, cheese)/</p> <p>Emperador a la plancha con ensalada (aceitunas, lechuga, tomate)/ Emperador a la planxa amb amanida (olives, encisam, tomaca)/ Grilled kaiser with salad (olives, lettuce, tomato)/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 895,41 Prot(g): 37,42 Ca(mg): 222,27 Fe(mg): 7,05 V itA(mcg): 1,60 B12(mcg): 3,42 HdC(g): 90,32 Líp(g): 42,96</p> <p>Sopar: Crema de berenjena y queso crema/Carne blanca magra Crema d albergínia i formatge d untar/Carn blanca magra Eggplant and cheese cream/Lean white meat</p>	<p>23 eco Tomate ecológico y queso servilleta valenciano Tomaca ecològica i formatge tovalló valencià Organic tomato and cheese napkin Valencia</p> <p>Crema ecológica de legumbres y verduras/ Crema ecològica de llegums i verdures/ Organic vegetables and vegetable cream/</p> <p>Ragout de carne con verduras con patatas chips/ Ragout de carn amb verdures amb creïlles xips/ Ragout of meat with vegetables with potato chips/ Lácteo/Lacti/Milky</p> <p>KCal: 1042,32 Prot(g): 64,73 Ca(mg): 512,19 Fe(mg): 14,18 VitA(mcg): 2,85 B12(mcg): 2,13 HdC(g): 87,20 Líp(g): 49,48</p> <p>Sopar: Espinacas con pasas y piñones/Huevo Espinacs saltejats amb panses i pinyons/Ou Spinach with raisins and pine nuts/Egg</p>	<p>24 Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, sardinillas Encisam, tomaca, ceba, dacsca, cogombre, sardines Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, sardines</p> <p>Sopa cocido (ternera, cerdo, ave, verduras) con fideos/ Sopa d'olla (vedella, porc, au, verdures) amb fideus/ Cooked soup (beef, pork, poultry, vegetables) with noodles/</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón con patatas al horno/ Pernilets de pollastre a la llimona amb creïlles al forn/ Lemon chicken drumsticks with baked potatoes/</p> <p>Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 879,31 Prot(g): 46,73 Ca(mg): 102,20 Fe(mg): 6,17 V itA(mcg): 1,09 B12(mcg): 7,25 HdC(g): 65,59 Líp(g): 47,09</p> <p>Sopar: Verduras salteadas con pasta/Pescado al papillote Verdures saltejades amb pasta/Peix al papillote Sautéed vegetables with pasta/Steamed fish</p>	<p>25 Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot</p> <p>Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla). Arròs al forn (cigró, costella, creïlla, tomaca, botifarra) Baked rice (chickpea, ribs, potato, tomato, black pudding)/</p> <p>Panaché de fiambres/ Entremesos variats/ Variety of cold meats/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 963,60 Prot(g): 35,68 Ca(mg): 296,95 Fe(mg): 7,63 V itA(mcg): 1,35 B12(mcg): 1,07 HdC(g): 95,05 Líp(g): 48,88</p> <p>Sopar: Quiche de verduras/ Quiche de verdures/ Vegetable quiche/</p>
--	---	---	--	--

<p>28 Lechuga, tomate, espárragos, maíz, remolacha Encisam, tomaca, espàrrecs, dacsca, remolatxa Lettuce, tomato, asparagus, corn, beet</p> <p>Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate)/ Macarrons integrals amb xampinyó, bacon i tomaca/ Wheat pasta with mushrooms, bacon and tomato/</p> <p>Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)/ Abadejo a la biscaína (ceba, tomaca, pimentó)/ Vizcain style codfish (onion, tomato, pepper)/ Fruta/Fruita/Fruit</p> <p>KCal: 771,45 Prot(g): 25,76 Ca(mg): 191,90 Fe(mg): 6,80 V itA(mcg): 0,71 B12(mcg): 2,88 HdC(g): 91,91 Líp(g): 32,93</p> <p>Sopar: Crema de verduras/Tortilla de patata y pimiento verde Crema de verdures/Trita de creïlles i pimentó verd Creamed vegetables/Potato and green pepper omelette</p>	<p>29 eco Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Encisam, tomaca, olives, dacsca, carlota Lettuce, tomato, olives, corn, carrot</p> <p>Lentejas con zanahoria, cebolla, j. verde, patata y arroz/ Lentilles amb verdures i arròs/ Lentils with vegetables and rice/</p> <p>Tortilla de calabacín ecológico con queso y membrillo/ Trita de carabasseta ecològic amb formatge i codony/ Organic zucchini omelette with cheese and quince/</p> <p>Mandarina ecológica/Mandarina ecològica/Organic tangerine</p> <p>KCal: 776,07 Prot(g): 30,73 Ca(mg): 192,79 Fe(mg): 8,00 V itA(mcg): 1,28 B12(mcg): 0,90 HdC(g): 116,38 Líp(g): 21,87</p> <p>Sopar: Menestra salteada/Albóndigas de pollo Minestra saltejada/Mandonguilles de pollastre Sautéed mixed vegetable soup/Chicken meatballs</p>	<p>30 Lechuga, tomate, aceitunas, rábano, zanahoria, piña Encisam, tomaca, olives, rave, carlota, pinya Lettuce, tomato, olives, radishes, carrots, pineapple</p> <p>Sopa minestrone (pollo, verduras, caracolas) / Sopa minestrone (pollastre, verdures, caragols de pasta)/ Minestrone soup (chicken, vegetablest, shells)/</p> <p>Delicias de solomillo de pollo (empanado casero) con mazorca de maíz / Delícies de pollastre arrebossat casolà amb panotxa de dacsca/ Homemade chicken nuggets delights with corn cob/ Lácteo/Lacti/Milky</p> <p>KCal: 724,84 Prot(g): 40,65 Ca(mg): 314,90 Fe(mg): 4,91 V itA(mcg): 1,82 B12(mcg): 10,99 HdC(g): 85,43 Líp(g): 24,46</p> <p>Sopar: Arroz hervido/Pescado azul Arròs bollit/Peix blau Boiled rice/Bluefish</p>		
---	---	--	--	--