

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

Frutas de temporada: Sandía, melón, melocotón, ciruela negra, piña, kiwi
 pera blaquilla, pera conference, manzana golden y banana

Consulta este menú des de la nostra web.

usuari: pleyade
 contraseña: 160_pleyade

LUNES / DILLUNS / MONDAY



MARTES / DIMARTS / TUESDAY

1
 Lechuga, tomate, aceitunas, remolacha, piña
Encisam, tomaca, olives, remolatxa, pinya
 Lettuce, tomato, olives, beets, pineapple

Lentejas con verduras
Llentilles amb verdures
 Lentils with vegetables

Longanizas con patatas
Llonganisses amb creïlles
 Sausages and potatoes

Lácteo/Lacti/Dairy

KCal: 909,25 Prot(g): 38,24 Ca(mg): 269,80 Fe(mg): 8,67 V
 itA(mcg): 0,62 B12(mcg): 1,28 HdC(g): 84,80 Líp(g): 46,21
 Sopar:
 Berenjena gratinada al horno/Lenguado con espárragos Fruta
Alberginia gratinada al forn/Lenguado amb espàrrecs Fruita
 Eggplant au gratin/Sole with asparagus Fruit

MIÉRCOLES / DIMECRES / WEDNESDAY

2
 Chips de boniato ecológico
Xips de boniato ecològic
 Ecological sweet potato chips

Rulito de jamón york y queso con tomate en aceite de albahaca
Rulito de pernil york i formatge amb tomaca en oli d'alfàbega
 Roll ham and cheese with tomato in basil oil

Fideuá de pescado y marisco con fondo de lonja
Fideuà de peix i marisc amb fons de llotja
 Fideua of fish and seafood with fish market fund

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 781,22 Prot(g): 44,28 Ca(mg): 497,20 Fe(mg): 6,23 V
 itA(mcg): 1,54 B12(mcg): 0,78 HdC(g): 119,91 Líp(g): 34,11
 Sopar:
 Hervido de alcachofas /Huevos al plato con verduras Fruta
Bullit de bledes/Ous al plat amb verdures Fruita
 Swiss chard stew/Baked egg with vegetables Fruit

JUEVES / DIJOUS / THURSDAY

3
 Lechuga, tomate, cebolla, maíz, pepino, remolacha
Encisam, tomaca, ceba, dacsa, cogombre, remolatxa
 Lettuce, tomato, onion, corn, cucumber, beetroot

Arroz a la cubana
Arròs a la cubana
 Cuban rice

Boquerones frescos enharinados con judías verdes salteadas
Aladrocs frescos enfarinats amb bajoquetes saltades
 Fresh floured anchovies with sauteed green beans

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 848,22 Prot(g): 31,09 Ca(mg): 121,61 Fe(mg): 4,84 V
 itA(mcg): 0,36 B12(mcg): 19,85 HdC(g): 114,52 Líp(g): 30,06
 Sopar:
 Brócoli con patatas/Tostada de tomate, queso fresco y anchoas Fruta
Bròcoli amb creïlles/Torrada de tomata, formatge fresc i anoves Fruita
 Broccoli with potatoes/Toast with tomato, cheese and anchovies Fruit

VIERNES / DIVENDRES / FRIDAY

4
 Dia Mundial de los Animales Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, zanahoria y pipas de calabaza
Day Mundial dels Animals Amanida ecològica d'encisam romà, fulla de roure, tomaca, carota i pips de carbassa
 World Animal Day Organic salad of romaine lettuce, oak leaf, tomato, carrot and pumpkin seeds

Garbanzos con calabaza, cebolla, puerro y zanahoria (Plato Ecológico)
Cigrons amb carbassa, ceba, porro i carlota (Plat Ecològic)
 Chickpeas with pumpkin, onion, leek and carrot (Ecological Dish)

Tortilla de patata con queso tronchón
Truita de creïlla amb formatge
 Spanish omelette with cheese

Fruta ecológica/Fruta ecológica/Organic fruit

KCal: 866,14 Prot(g): 38,00 Ca(mg): 482,65 Fe(mg): 10,67 V
 itA(mcg): 2,57 B12(mcg): 1,33 HdC(g): 118,71 Líp(g): 27,62
 Sopar:
 Mazorca de maíz con sal/Carne magra de cerdo Fruta
Panolla amb sal/Carn magra de porc Fruita
 Cob of corn with salt/Lean pork Fruit

7

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

Espaguetis integrales a la carbonara (bacon, champiñón, nata, queso)
Espaguetis integrals a la carbonara (bacon, xampinyó, nata, formatge)

Whole pasta with carbonara sauce (bacon, mushrooms, cream, cheese)

Bacalao a la vizcaína (cebolla, tomate, pimiento)
Abadejo a la biscaina (ceba, tomaca, pimentó)
 Vizcaina style codfish (onion, tomato, pepper)

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 897,66 Prot(g): 29,41 Ca(mg): 236,69 Fe(mg): 7,41 V
 itA(mcg): 1,05 B12(mcg): 2,95 HdC(g): 115,46 Líp(g): 35,66
 Sopar:

Espinacas con pasas y piñones/Tortilla de verdura Fruta
Espinacs satejats amb pances i pinyons/Truita de verdura Fruita
 Spinach with raisins and pine nuts/Vegetable omelette Fruit

8

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria
Encisam, tomaca, olives, dacsa, carlota
 Lettuce, tomato, olives, corn, carrot

Alubias estofadas con verduras
Fesols estofats amb verdures
 Stewed beans with vegetables

Lomo extratierno en salsa con arroz blanco
Llom al forn amb salsa amb arròs blanc
 Extra tenderloin in sauce with rice

Yogurt Artesano/Yogurt Artesà/Craft Yogurt

KCal: 914,81 Prot(g): 43,30 Ca(mg): 369,19 Fe(mg): 10,83 V
 itA(mcg): 2,56 B12(mcg): 2,71 HdC(g): 107,33 Líp(g): 49,09
 Sopar:

Quiche de verduras/Merluza y torta de tomate y pimiento asado Fruta
Quiche de verdures/Lluç i torrada de tomata i pimentó torrat Fruita
 Vegetable quiche/Hake and toast with tomato and roasted pepper Fruit

9

Festivo
Festiu
 Festive

10

Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso
Encisam, tomaca, dacsa, pimentó, carlota, formatge
 Lettuce, tomato, corn, pepper, carrot, cheese

Arroz con setas y coliflor
Arròs amb bolets i coliflor
 Rice with mushrooms and cauliflower

Tortilla de berenjena con croqueta de la abuela
Truita d'albergina amb croqueta de la iaia
 Eggplant omelette with grandma croquette

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 786,17 Prot(g): 23,81 Ca(mg): 166,70 Fe(mg): 4,59 V
 itA(mcg): 1,09 B12(mcg): 1,19 HdC(g): 100,11 Líp(g): 32,95
 Sopar:

Menestra salteada/Carne magra de cerdo Fruta
Minestra saltejada/Carn magra de porc Fruita
 Sautéed mixed vegetable soup/Lean pork Fruit

11

Ensalada ecológica de lechuga romana, lollo rosso, tomate, maíz y rábanos
Amanida ecològica d'encisam romà, lollo rosso, tomaca, dacsa i raves
 Organic salad of romaine lettuce, lollo rosso, tomato, corn and radishes

Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras
Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures
 Cooked soup (veal, pork, bird) with organic

Pollo al ajillo con patatas adobadas (ajo, perejil, pimentón)
Pollastre amb all amb creïlles adobades (all, jolivert, pebre roig)
 Chicken with garlic with marinated potatoes (garlic, parsley, paprika)

Fruta/Fruta/Fruit

KCal: 890,58 Prot(g): 45,84 Ca(mg): 159,63 Fe(mg): 8,39 V
 itA(mcg): 0,84 B12(mcg): 10,56 HdC(g): 101,60 Líp(g): 40,85
 Sopar:

Calabacín a la plancha /Salmón al papillote Fruta
Carabasset a la plantxa/Salmó al papillote Fruita
 Grilled zucchini/Papillote salmon Fruit

COL·LEGI: MENU:

Colegio Pléyade

Octubre - 2019 Mensual Basal

Comptem amb menús adaptats a edat infantil, règims, al·lèrgies, celíacs, etc. La valoració nutricional està calculada basant-se en 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.

Descarrega't la nostra APP



El teu codi de centre és: 37

14

Hummus de garbanzos

Hummus de cigrons

Hummus of chickpeas

Macarrones integrales bolonesa (cerdo, ternera, cebolla, tomate, queso)

Macarrons integrals bolonyesa (porc, vedella, ceba, tomaca, formatge)

Whole meal macaroni with bolognese sauce (pork, beef, onion, tomato, cheese)

Cazón bienmesabe con ensalada de remolacha y zanahoria

Mussola 'bienmesabe' amb ensalada de remolatxa i carlota

Bienmesabe dogfish with carrot and beet salad

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 621,97 Prot(g): 34,61 Ca(mg): 183,45 Fe(mg): 7,66 Vi
ta(mcg): 2,28 B12(mcg): 3,13 HdC(g): 109,50 Líp(g): 20,91

Sopar:

Tabulé de couscous/Mini brochetas de pollo con verduras Fruta
'abulé de couscous/Mini broquetes de pollastre amb verdures Fruta
Couscous tabuleh/Mini chicken skewers with vegetables Fruit

21

Lechuga, tomate, col, maíz, remolacha, pasas, atún

Encisam, tomaca, col, dacsa, remolatxa, pances, tonyina

Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna

Lentejas con verduras

Llentilles amb verdures

Lentils with vegetables

Tortilla de patata y cebolla con queso fresco

Truita de creïlla i ceba amb formatge fresc

Potato and onion omelette with fresh cheese

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 838,40 Prot(g): 38,98 Ca(mg): 216,46 Fe(mg): 10,23 Vi
ta(mcg): 0,88 B12(mcg): 1,62 HdC(g): 106,06 Líp(g): 28,69

Sopar:

Judías verdes sauteadas/Gallo con parrillada de verduras Fruta
Bajoqueta saltejada /Gall amb grilleta de verdures Fruta
Sautéed green beans/Megrin with roasted vegetables Fruit

28

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota

Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot

Canelones gratinados

Canelons gratinats

Cannelloni au gratin

Calamares a la andaluza con salsa tártara casera

Calamars a l'andalusa amb salsa tàrtara artesà

Squids Andaluza style with tartar sauce homemade

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 890,85 Prot(g): 39,33 Ca(mg): 239,03 Fe(mg): 4,46 Vi
ta(mcg): 1,08 B12(mcg): 0,67 HdC(g): 67,70 Líp(g): 52,18

Sopar:

Crema de calabaza/Carne blanca magra Fruta
Crema de carbassa/Carn blanca magra Fruta
Pumpkin cream/Lean white meat Fruit

15

Lechuga, maíz, pepino, zanahoria, pasas

Encisam, dacsa, cogembre, carlota, pances

Lettuce, corn, cucumber, carrot, raisins

Sopa de pescado

Sopa de peix

Fish soup

Contramuslo a la italiana y patatas panadera

Cuixa a la italiana i creïlles fornera

Italian thigh and baked potatoes

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 827,75 Prot(g): 48,33 Ca(mg): 320,94 Fe(mg): 6,94 Vi
ta(mcg): 2,11 B12(mcg): 3,35 HdC(g): 96,42 Líp(g): 38,81

Sopar:

Alcachofas salteadas/Filete de mero con parrillada de verduras Fruta
Carxofes saltejades/Filet de mero amb grilleta de verdures Fruta
Sautéed artichokes/Grouper fillet with grilled vegetables Fruit

16

Día Mundial de la Alimentación Tomate ecológico y queso servilleta valenciano

Dia Mundial de l'Alimentació Tomaca ecològica i formatge valencià

World Food Day Organic tomato and cheese napkin Valencia

Potaje de garbanzos con espinacas (Plato Ecológico) con pelota casera

Potatge de cigrons amb espínac (Plat Ecològic) amb pilota casolana

Chickpea stew with spinach (Ecological Dish) with homemade ball

Panini de verduras, champiñón y queso

Panini de verdures, xampinyó i formatge

Panini with vegetable, mushroom and cheese

Fruta ecológica/Fruta ecològica/Organic fruit

KCal: 905,20 Prot(g): 39,04 Ca(mg): 574,72 Fe(mg): 8,10 Vi
ta(mcg): 1,67 B12(mcg): 0,96 HdC(g): 112,73 Líp(g): 33,92

Sopar:

Coliflor con patata y huevo duro/Carne blanca magra Fruta
Coliflor amb creïlla i ou dur/Carn blanca magra Fruta
Cauliflower with potato and boiled egg/Lean white meat Fruit

17

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota

Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot

Hervido valenciano/Puré de verduras (inf)

Bullit valencià/Puré de verdures (inf)

Boiled vegetables/Mashed vegetables

Albóndigas de ternera con champiñón

Mandonguilles de vedella amb xampinyó

Veal meatballs with mushrooms

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 831,46 Prot(g): 22,15 Ca(mg): 164,49 Fe(mg): 5,28 Vi
ta(mcg): 3,07 B12(mcg): 0,00 HdC(g): 99,40 Líp(g): 39,11

Sopar:

Brócoli al vapor/Pescado al limón Fruta
Bròquil al vapor/Peix a la llimona Fruta
Steamed broccoli/Grilled fish with lemon Fruit

18

Crudités de verduras con salsa de yogur valenciano

Crudites de verdures amb salsa de iogurt valencià

Vegetables crudité with Valencian yogurt sauce

Arroz a la milanesa

Arròs a la milanesa

Milanese rice

Filete de merluza plancha con ensalada de verduras frescas

Fitel de lluç planxa amb ensalada de verdures fresques

Grilled hake fillet with fresh vegetable salad

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 786,10 Prot(g): 33,28 Ca(mg): 198,97 Fe(mg): 4,21 Vi
ta(mcg): 1,32 B12(mcg): 2,34 HdC(g): 104,76 Líp(g): 26,42

Sopar:

Quinoa con especias/Crema de lentejas con zanahoria, tomate, cebolla y jamón Fruta
Quinoa amb espècies/Crema de lenteilles amb carlota, tomata, ceba i pernil Fruta
Quinoa with spices/Lentil soup with carrot, tomato, onion and ham Frut

21

Lechuga, tomate, col, maíz, remolacha, pasas, atún

Encisam, tomaca, col, dacsa, remolatxa, pances, tonyina

Lettuce, tomatoes, cabbage, corn, beets, raisins, tuna

Lentejas con verduras

Llentilles amb verdures

Lentils with vegetables

Tortilla de patata y cebolla con queso fresco

Truita de creïlla i ceba amb formatge fresc

Potato and onion omelette with fresh cheese

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 838,40 Prot(g): 38,98 Ca(mg): 216,46 Fe(mg): 10,23 Vi
ta(mcg): 0,88 B12(mcg): 1,62 HdC(g): 106,06 Líp(g): 28,69

Sopar:

Judías verdes sauteadas/Gallo con parrillada de verduras Fruta
Bajoqueta saltejada /Gall amb grilleta de verdures Fruta
Sautéed green beans/Megrin with roasted vegetables Fruit

22

Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria

Encisam, tomaca, ceba, cogembre, remolatxa, carlota

Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot

Tallarines integrales con atún (tomate, cebolla, queso)

Tallarins integrals amb tonyina (tomaca, ceba, formatge)

Wholemeal noodles with tuna (tomato, onion, cheese)

Crunch de salmón con salteado thai

Crunch de salmó amb saltat thai

Salmon crunch with sauteed thai

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 1025,20 Prot(g): 41,63 Ca(mg): 192,64 Fe(mg): 7,98 Vi
ta(mcg): 1,55 B12(mcg): 6,30 HdC(g): 119,40 Líp(g): 42,99

Sopar:

Champiñones gratinados/Carne de ave Fruta
Xampinyons gratinats/Carn d'a Fruta
Mushroom gratin/Poultry Fruit

23

Ensalada ecológica de lechuga romana, hoja de roble, tomate, zanahoria y pasas

Amanida ecològica d'encísam romà, fulla de roure, tomaca, carlota i passes

Organic salad of romaine lettuce, oak leaf, tomato, carrot and raisins

Sopa de cocido (ternera, cerdo, ave) con verduras ecológicas

Sopa de bullit (vedella, porc, ocell) amb verdures ecològiques

Cooked soup (veal, pork, bird) with organic vegetables

Cocido completo (garbanzo, patata, zanahoria, pollo, ternera, cerdo, verdura)

Putxero (cigrons, creïlla, carlota, pollastre, vedella, porc, verdura)

Meat and vegetable stew

Yogur natural valenciano/Iogurt natural valencià/Valencian natural yogurt

KCal: 740,23 Prot(g): 46,04 Ca(mg): 349,89 Fe(mg): 9,37 Vi
ta(mcg): 3,24 B12(mcg): 4,39 HdC(g): 93,86 Líp(g): 24,42

Sopar:

Mazorca de maíz con sal/Rodaballo con pimientos Fruta
Panolla amb sal/Rèmol amb pebrots Fruta
Cob of corn with salt/Turbot with peppers Fruit

24

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota

Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot

Panaché de fiambres

Entremesos variats

Variety of cold meats

Arroz al horno

Arròs al forn

Baked rice

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 892,58 Prot(g): 31,07 Ca(mg): 174,01 Fe(mg): 6,18 Vi
ta(mcg): 0,68 B12(mcg): 1,07 HdC(g): 86,29 Líp(g): 47,24

Sopar:

Endivia con anchoa/Sandwich vegetal con fiambre Fruta
Endívia amb anova/Sandvitx vegetal amb formatge Fruta
Endive with anchovy/Sandwich with vegetable and cheese Fruit

25

Lechuga, maíz, pepino, pimiento, rábano, queso

Encisam, dacsa, cogembre, pimentó, rave, formatge

Lettuce, corn, cucumber, pepper, radish, cheese

Crema de guisantes con tostones

Crema de pèsols amb tostons

Creamed peas with croutons

Alitas de pollo con verduras salteadas

Aletes de pollastre amb verdures saltejades

Chicken wings with sauteed vegetables

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 733,44 Prot(g): 37,28 Ca(mg): 193,60 Fe(mg): 6,08 Vi
ta(mcg): 0,87 B12(mcg): 0,16 HdC(g): 79,50 Líp(g): 30,26

Sopar:

Couscous con calabacín y cebolla/Revuelto de guisantes con jamón Fruta
Couscous amb carabassetxa i ceba/Remenat de pèsols amb pernil Fruta
Couscous with zucchini and onion/Scrambled eggs with peas and ham Frut

28

Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria

Encisam, tomaca, olives, espàrrecs, carlota

Lettuce, tomato, olives, asparagus, carrot

Canelones gratinados

Canelons gratinats

Cannelloni au gratin

Calamares a la andaluza con salsa tártara casera

Calamars a l'andalusa amb salsa tàrtara artesà

Squids Andaluza style with tartar sauce homemade

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 890,85 Prot(g): 39,33 Ca(mg): 239,03 Fe(mg): 4,46 Vi
ta(mcg): 1,08 B12(mcg): 0,67 HdC(g): 67,70 Líp(g): 52,18

Sopar:

Crema de calabaza/Carne blanca magra Fruta
Crema de carbassa/Carn blanca magra Fruta
Pumpkin cream/Lean white meat Fruit

29

Lechuga, tomate, cebolla, pepino, remolacha, zanahoria

Encisam, tomaca, ceba, cogembre, remolatxa, carlota

Lettuce, tomato, onion, cucumber, beet, carrot

Fabada vegetal (zanahoria, cebolla, pimiento)

Fabada vegetal (carlota, ceba, pimentó)

Vegetable stew (carrot, onion, pepper)

Pizza del chef

Pizza del chef

Pizza

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 853,02 Prot(g): 31,13 Ca(mg): 235,19 Fe(mg): 7,47 Vi
ta(mcg): 1,95 B12(mcg): 0,00 HdC(g): 122,45 Líp(g): 27,09

Sopar:

Menestra saltejada/Pescado azul Fruta
Minestra saltejada/Peix blau Fruta
Sautéed mixed vegetable soup/Bluefish Fruit

30

Falafel

Falafel

Falafel

Huevos rellenos y ensaladilla rusa

Ous farcits i amanida russa

Deviled eggs and Russian salad

Paella valenciana con pollo de campo

Paella valenciana amb pollastre de camp

Valencian paella with field chicken

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 962,44 Prot(g): 37,56 Ca(mg): 226,05 Fe(mg): 8,52 Vi
ta(mcg): 1,11 B12(mcg): 3,80 HdC(g): 122,45 Líp(g): 36,28

Sopar:

Tomate relleno /Merluza con berenjenas a la miel Fruta
Tomaca farcida/Lluç amb albergínia a la mel Fruta
Stuffed tomato/Hake with honey aubergines Fruit

31

Menú especial

Menú especial

Special school menu

Fruta/Fructa/Fruit

KCal: 0,00 Prot(g): 0,00 Ca(mg): 0,00 Fe(mg): 0,00 Vit

A(mcg): 0,00 B12(mcg): 0,00 HdC(g): 0,00 Líp(g