

## LA SALLE MAHON

Maig - 2024 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

### FRUITES DE TEMPORADA:

banana, pera  
maduixa, taronja  
taronja, poma

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1274

### VALOR DIFERENCIADOR



### AL·LÈRGENS



<p><b>1</b></p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Amanida amb fruita</p> <p>1º Llentilles a l'hortolana P/ECO</p> <p>2º Truita d'espínacs amb tomaca en oli d'alfàbega</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Espàrrecs amb pernil Lluç amb albergínia a la mel /Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge</p> <p>2º Fingers de peix amb bròquil</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Crema de carabasseta Llonganisses de pollastre /Fruita</p>
<p><b>6</b></p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Crema mediterrània amb verdures de temporada amb tostons</p> <p>2º Ragout de magre amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Torrada d'hummus</p> <p>1º Amanida d'espíral amb vegetals, tomàquet cherry i formatge</p> <p>2º Truita de tonyina amb carabasseta a planxa</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bullit valencià Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons temperats amb carabassa</p> <p>2º Ales de pollastre a la barbacoa (Inf: Contracuixa desossada) amb creïlles</p> <p>P Lacti</p> <p>S Bròquil al vapor Peix blanc /Fruita</p>
<p><b>13</b></p> <p>E Encisam, tomaca, carlota i olives</p> <p>1º Llentilles pardinas estofades P/ECO</p> <p>2º Truita de creïlles amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Broquetes de verdures Carn d'au /Fruita</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Encisam, pimentó, tomaca i carlota</p> <p>1º Sopa d'au</p> <p>2º Escalopa de llom (empanat casolà) amb samfaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Albergínia gratinada al forn Hamburguesa de lluç /Fruita</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Gaspatxo andalús P/ECO</p> <p>1º Amanida completa amb verat</p> <p>2º Arròs a banda amb galeres</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Graellada de verdures Remenat d'alls tendres /Fruita</p>
<p><b>20</b></p> <p>E Encisam, tomaca, dacs i carlota</p> <p>1º Arròs tres delícies</p> <p>2º Abadejo a la biscaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Gaspatxo Carn magra de porc /Fruita</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de fesols i verdures</p> <p>2º Goulash de titot amb blat tendre</p> <p>P Fruita</p> <p>S Caldo murcià Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Hummus de cigrons amb nachos</p> <p>1º Ensaladilla (tonyina, ou, creïlla, péso, maionesa) amb ou dur</p> <p>2º Fideuà de verdures amb salsa de soja</p> <p>P Fruita</p> <p>S Taboule de couscous Mandonguilles vegetals /Fruita</p>
<p><b>27</b></p> <p>E Gaspatxo andalús</p> <p>1º Ensalada de pasta amb vegetals i formatge</p> <p>2º Lluç a la marinera amb clòtxines</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tosta d'hummus Carn blanca /Fruita</p>	<p><b>28</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Sopa minestrone amb verdures ecològiques</p> <p>2º Truita de creïlla amb pernil</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Carabasseta a la planxa Peix a la llima /Fruita</p>	<p><b>29</b></p> <p>E Encisam, tomaca, col, cogombre, tonyina</p> <p>1º Cigrons amb verdures</p> <p>2º Pollastre tikka masala amb arròs basmati</p> <p>P Fruita</p> <p>S Creïlles al gratén Remenat de verdures /Fruita</p>
<p><b>16</b></p> <p>E <b>DÍA DEL CELÍAC</b> Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Cigrons amb verdures</p> <p>2º Pollastre al forn amb creïlles rostides</p> <p>P Iogurt valencià</p> <p>S Cous cous amb especíes Peix blau /Fruita</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Bastonets de carlota amb salsa de iogurt</p> <p>1º Espaguetis a la carbonara</p> <p>2º Lluç a la provençal amb encisam</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Chupito de crema de meló</p> <p>1º Rabes a l'andalusa amb salsa tàrtara</p> <p>2º Lasanya casolana (magre, verdura, llet, farina, formatge)</p> <p>P Iogur natural</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig planxa Carn blanca /Fruita</p>
<p><b>9</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Crunch de salmó amb tirabeques saltats</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Minestra saltejada Carn blanca magra /Fruita</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Gaspatxo de meló d'alger</p> <p>1º Fesols blancs guisats a la vinagreta P/ECO</p> <p>2º Pizza margarida amb xampinyons</p> <p>P Fruita</p> <p>S Escalivada Peix al papillote /Fruita</p>	<p><b>24</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Llentilles amb verdures amb arròs integral</p> <p>2º Truita de carbassó amb formatge manxec</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Crema de carabasseta Truita de ceba /Fruita</p>
<p><b>30</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Crema de porros, carabassa i pera</p> <p>2º Friand de pernil i formatge</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Enciam, tomaca, dacs, carlota, olives i tonyina</p> <p>1º Combinat (cèrcols de ceba, *fingers de formatge i creïlles *tex-*mex)</p> <p>2º Arròs amb pollastre de corral i alvocat</p> <p>P Gelat</p> <p>S Wok de verdures Ou /Fruita</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Amanida fresca ecològica</p> <p>1º Macarrons integrals amb bolonyesa vegetal, tomata i formatge</p> <p>2º Fingers de peix amb bròquil</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Crema de carabasseta Llonganisses de pollastre /Fruita</p>

Avda. 1ª de Mayo - 46100 Burjassat (Valencia)  
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisat per la nutricionista col·legiada Laura Guillem, Núm. CV00275

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

## LA SALLE MAHON

### Mayo - 2024 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

#### FRUTAS DE TEMPORADA:

banana, pera  
fresa, naranja  
pinya

#### DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1274

#### 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><b>1</b></p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>2</b></p> <p>E Ensalada con fruta</p> <p>1º Lentejas a la hortelana P/ECO</p> <p>2º Tortilla de espinacas con tomate en aceite de albahaca</p> <p>P Yogur Artesano</p> <p>Espárragos con jamón Merluza con berenjenas a la miel /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>3</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Macarrones integrales con boloñesa vegetal, tomate y queso</p> <p>2º Fingers de pescado con brócoli</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Crema de calabacín Longanizas de pollo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>6</b></p> <p>E Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>1º Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones</p> <p>2º Ragout de magro con cous cous</p> <p>P Fruta</p> <p>Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>7</b></p> <p>E Tosta de hummus</p> <p>1º Ensalada de espirales, vegetales, cherrys y queso</p> <p>2º Tortilla de atún con calabacín a la plancha</p> <p>P Fruta</p> <p>Hervido valenciano Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>8</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Garbanzos templados con calabaza</p> <p>2º Alitas de pollo a la barbacoa (Inf: Contramuslos deshuesado) con patatas</p> <p>P Lácteo</p> <p>Brócoli al vapor Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>13</b></p> <p>E Lechuga, tomate, zanahoria y olivas</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas P/ECO</p> <p>2º Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>P Fruta</p> <p>Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>14</b></p> <p>E Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria</p> <p>1º Sopa de ave</p> <p>2º Escalope de lomo (empanado casero) con "samfaina"</p> <p>P Fruta</p> <p>Berenjena gratinada al horno Hamburguesa de merluza /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>15</b></p> <p>E Gazpacho andaluz P/ECO</p> <p>1º Ensalada completa con caballa</p> <p>2º Arroz a banda con galeras</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Parrillada de verduras Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>20</b></p> <p>E Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>1º Arroz tres delicias</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína</p> <p>P Fruta</p> <p>Gazpacho Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>21</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Crema de alubias y verduras</p> <p>2º Goulash de pavo con trigo tierno</p> <p>P Fruta</p> <p>Moje murciano Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>22</b></p> <p>E Hummus de garbanzos con nachos</p> <p>1º Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa) con huevo duro</p> <p>2º Fideuà de verduras con salsa de soja</p> <p>P Fruta</p> <p>Tabulé de couscous Albóndigas vegetales /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>27</b></p> <p>E Gazpacho andaluz</p> <p>1º Ensalada de coditos con vegetales y queso</p> <p>2º Merluza a la marinera con mejillones</p> <p>P Fruta</p> <p>Tosta de hummus Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>28</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Sopa minestrone con verduras ecológicas</p> <p>2º Tortilla de patata con jamón serrano</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>29</b></p> <p>E Lechuga, tomate, col, pepino, atún</p> <p>1º Garbanzos con verduras</p> <p>2º Pollo tikka masala con arroz basmati</p> <p>P Fruta</p> <p>Patatas al gratén Revuelto de verduras /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>16</b></p> <p>E <b>DÍA DEL CELÍACO</b> Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Garbanzos con verduras</p> <p>2º Pollo al horno con patatas asadas</p> <p>P Yogur valenciano</p> <p>Cous cous con especias Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>17</b></p> <p>E Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur</p> <p>1º Espaguetis a la carbonara</p> <p>2º Merluza a la provenzal con lechuga trocadero</p> <p>P Fruta</p> <p>Ensalada completa Carne blanca magra /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>23</b></p> <p>E Chupito de crema de melón</p> <p>1º Rabas a la andaluza con salsa tártara</p> <p>2º Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)</p> <p>P Yogur natural</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>9</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Crunch de salmón con tirabeques salteados</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Menestra salteada Carne blanca magra /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>10</b></p> <p>E Gazpacho de sandía</p> <p>1º Alubias blancas guisadas a la vinagreta P/ECO</p> <p>2º Pizza margarita con champiñones</p> <p>P Fruta</p> <p>Escalivada Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>30</b></p> <p>E Ensalada fresca ecológica</p> <p>1º Crema de puerros, calabaza y pera</p> <p>2º Friand de jamón y queso</p> <p>P Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>
<p><b>31</b></p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún</p> <p>1º Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)</p> <p>2º Arroz de pollo y aguacate</p> <p>P Helado</p> <p>Wok de verduras Huevo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún</p> <p>1º Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)</p> <p>2º Arroz de pollo y aguacate</p> <p>P Helado</p> <p>Wok de verduras Huevo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p><b>31</b></p> <p>E Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún</p> <p>1º Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex)</p> <p>2º Arroz de pollo y aguacate</p> <p>P Helado</p> <p>Wok de verduras Huevo /Fruta</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>