

LA SALLE MAHON

1	E	KCAL	E	KCAL	2	E	KCAL	3	E	KCAL
1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT
2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA
P	P	FE	P	P	P	P	FE	P	P	FE
		HDC					HDC			HDC
		LIP					LIP			LIP
S	S		S	S	S	S		S	S	

Gener - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON 1-3 AÑOS

FRUITES DE TEMPORADA:

- Banana, Poma
- Pera, Persimon
- Mandarina

6	E	KCAL	7	E	KCAL	8	E	KCAL	9	E	KCAL	10	E	KCAL
1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT
2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA
P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE
		HDC			HDC			HDC			HDC			HDC
		LIP			LIP			LIP			LIP			LIP
S	S		S	S		S	S		S	S		S	S	

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP

EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1274

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



13	E	KCAL	14	E	KCAL	15	E	KCAL	16	E	KCAL	17	E	KCAL
1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT
2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA
P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE
		HDC			HDC			HDC			HDC			HDC
		LIP			LIP			LIP			LIP			LIP
S	S		S	S		S	S		S	S		S	S	

20	E	KCAL	21	E	KCAL	22	E	KCAL	23	E	KCAL	24	E	KCAL
1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT
2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA
P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE
		HDC			HDC			HDC			HDC			HDC
		LIP			LIP			LIP			LIP			LIP
S	S		S	S		S	S		S	S		S	S	

27	E	KCAL	28	E	KCAL	29	E	KCAL	30	E	KCAL	31	E	KCAL
1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT	1 ^o	1 ^o	PROT
2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA	2 ^o	2 ^o	CA
P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE	P	P	FE
		HDC			HDC			HDC			HDC			HDC
		LIP			LIP			LIP			LIP			LIP
S	S		S	S		S	S		S	S		S	S	

Avda. 1^o 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

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

6	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Festivo						
2º	Festivo						
P	Festivo						

7	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada fresca de temporada con escarola	771,20					
1º	Macarrones integrales con atún y tomate	28,88g					
1º	Varitas de merluza con brócoli	150,04mg					
2º	Fruta	5,61mg					
P	Fruta	94,09g					
P	Fruta	31,69g					
C	Calabacín a la plancha						
C	Carne blanca magra /Fruta						

8	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada fresca de temporada con escarola	771,20					
1º	Macarrones integrales con atún y tomate	28,88g					
1º	Varitas de merluza con brócoli	150,04mg					
2º	Fruta	5,61mg					
P	Fruta	94,09g					
P	Fruta	31,69g					
C	Brochetas de verduras						
C	Pescado al limón /Fruta						

9	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Hummus de garbanzos y tomate seco con picos de pan	814,86					
1º	Arroz con magro y calabaza	32,60g					
1º	Tortilla de espinacas con queso fresco	235,89mg					
2º	Fruta	5,18mg					
P	Fruta	104,39g					
P	Fruta	29,86g					
C	Guisantes con cebolla y jamón						
C	Carne de ave /Fruta						

10	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	DÍA VERDE Ensalada fresca ecológica	875,96					
1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	48,99g					
1º	Albóndigas mixtas con lacitos	170,04mg					
2º	Fruta ECO	10,73mg					
P	Fruta ECO	116,45g					
P	Fruta ECO	32,99g					
C	Menestra salteada						
C	Huevo /Fruta						

13	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	DÍA VERDE Ensalada fresca de temporada con fruta	817,23					
1º	Crema dubarry (coliflor y alubias)	25,36g					
1º	Panini gratinado	379,09mg					
2º	Fruta	6,01mg					
P	Fruta	116,08g					
P	Fruta	29,66g					
C	Verduras estofadas con pollo						
C	Pescado blanco /Fruta						

14	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada fresca de temporada con batavia	582,03					
1º	Capricho de calamar	22,28g					
1º	Fideua de verduras, setas y soja	135,40mg					
2º	Fruta	4,70mg					
P	Fruta	129,15g					
P	Fruta	20,36g					
C	Parrillada de verduras						
C	Carne blanca magra /Fruta						

15	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada fresca ecológica	831,33					
1º	Garbanzos con hortalizas	28,53g					
1º	Ragout de magro con cous cous	252,80mg					
2º	Fruta ECO	9,26mg					
P	Fruta ECO	100,75g					
P	Fruta ECO	37,26g					
C	Wok de verduras						
C	Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta						

16	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	DÍA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetas caseras	661,12					
1º	Sopa de puchero con verduras ecológicas	36,07g					
1º	Pollo deshuesado con patatas	196,22mg					
2º	Lácteo	3,25mg					
P	Lácteo	54,04g					
P	Lácteo	39,65g					
C	Tosta de hummus						
C	Pescado azul /Fruta						

17	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Festivo						
2º	Festivo						
P	Festivo						

20	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada de col	745,47					
1º	Espaguetis a la italiana	29,81g					
1º	Bacalao al horno con verduras	188,67mg					
2º	Fruta	4,68mg					
P	Fruta	124,28g					
P	Fruta	33,03g					
C	Cous cous con especias						
C	Carne de ave /Fruta						

21	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada de verduras de temporada	934,82					
1º	Crema de alubias blancas	36,72g					
1º	Pechuga pollo a la crema con patatas	202,65mg					
2º	Fruta ECO	6,81mg					
P	Fruta ECO	93,07g					
P	Fruta ECO	46,94g					
C	Sopa juliana						
C	Pescado blanco /Fruta						

22	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada fresca ecológica	656,20					
1º	Arroz con acelgas	27,64g					
1º	Delicias de pescado	190,67mg					
2º	Fruta ECO	6,26mg					
P	Fruta ECO	99,87g					
P	Fruta ECO	16,74g					
C	Patatas cocidas						
C	Huevo /Fruta						

23	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada fresca ecológica	656,20					
1º	Sopa de cocido con verduras ECO	47,35g					
1º	Cocido completo	355,08mg					
2º	Yogur Artesano	9,34mg					
P	Yogur Artesano	95,34g					
P	Yogur Artesano	30,60g					
C	Calabacín a la plancha						
C	Pescado al limón /Fruta						

24	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	DÍA VERDE Chips de remolacha	697,96					
1º	Hervido de verduras	25,41g					
1º	Tortilla de queso con ensalada	462,88mg					
2º	Fruta	5,25mg					
P	Fruta	72,53g					
P	Fruta	34,59g					
C	Espinacas salteadas						
C	Carne blanca /Fruta						

27	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada	806,89					
1º	Lentejas estofadas con verduras de temporada	32,59g					
1º	Tortilla de patata con pisto	183,59mg					
2º	Fruta	10,21mg					
P	Fruta	112,37g					
P	Fruta	25,73g					
C	Escalivada						
C	Carne de ave /Fruta						

28	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada fresca ecológica	858,68					
1º	Crema festival de legumbres P/ECO	40,98g					
1º	Goulash de magro con arroz pilaf	234,32mg					
2º	Fruta	10,88mg					
P	Fruta	102,28g					
P	Fruta	31,84g					
C	Verduras salteadas con arroz						
C	Pescado blanco /Fruta						

29	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada de verduras de temporada	699,81					
1º	Caracolas a la napolitana	24,21g					
1º	Skipper de bacalao con verduras thai	316,47mg					
2º	Yogur valenciano	2,85mg					
P	Yogur valenciano	103,68g					
P	Yogur valenciano	34,63g					
C	Tosta de verduras gratinadas						
C	Carne blanca /Fruta						

30	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Hummus de garbanzos	730,57					
1º	Tomate y queso fresco	24,93g					
1º	Arròs brut	233,40mg					
2º	Fruta ECO	5,50mg					
P	Fruta ECO	107,48g					
P	Fruta ECO	22,61g					
C	Mazorca de maíz con sal						
C	Revuelto de ajos tiernos /Fruta						

31	E	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1º	Ensalada fresca ecológica	879,43					
1º	Guisado de patatas y verduras de temporada con majado	20,71g					
1º	Longanizas con habas	171,85mg					
2º	Fruta	6,64mg					
P	Fruta	93,78g					
P	Fruta	47,05g					
C	Chips de boniato al horno						
C	Pescado blanco /Fruta						

Enero - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON 1-3 AÑOS

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA NUESTRA APP
App Store
Google Play

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1274

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avd. 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.