

LA SALLE MAHON

<p>3</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 597,21 PROT 31,16g CA 350,43mg FE 5,29mg HDC 96,74g LIP 27,28g</p> <p>1º Espaguetis amb tomàquet</p> <p>2º Abadejo a la biscaina</p> <p>P Fruita</p> <p>S Broquetes de verdures Carn d'au /Fruita</p>	<p>4</p> <p>E DIA VERD Amanida de verdures de temporada KCAL 760,83 PROT 26,60g CA 198,23mg FE 8,62mg HDC 115,36g LIP 22,43g</p> <p>1º Fesols blancs amb verdures de temporada</p> <p>2º Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig</p> <p>P Fruita</p> <p>S Amanida completa Pizza casolana de verdures fresques de</p>	<p>5</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 665,42 PROT 35,76g CA 146,09mg FE 7,47mg HDC 87,12g LIP 24,26g</p> <p>1º Sopa d'olla amb verdures ECO</p> <p>2º Pollastre desossat amb creïlles</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Escalivada Peix al papillote /Fruita</p>	<p>6</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 777,26 PROT 32,33g CA 313,96mg FE 5,87mg HDC 93,21g LIP 30,54g</p> <p>1º Arròs amb bledes</p> <p>2º Varettes de lluç amb carlota</p> <p>P Lacti</p> <p>S Carabasseta a la plantxa Carn blanca /Fruita</p>	<p>7</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 782,99 PROT 36,61g CA 215,35mg FE 9,36mg HDC 97,19g LIP 29,79g</p> <p>1º Cigrons amb espinacs</p> <p>2º Goulash de magre amb cous cous</p> <p>P Fruita</p> <p>S Wok de verdures Ou /Fruita</p>
<p>10</p> <p>E DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS Amanida de verdures de temporada KCAL 818,91 PROT 40,62g CA 214,72mg FE 10,110mg HDC 106,99g LIP 26,08g</p> <p>1º Llentilles amb verdures</p> <p>2º Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>P Fruita</p> <p>S Crema de porro Sandvitx vegetal /Fruita</p>	<p>11</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 732,57 PROT 30,09g CA 188,60mg FE 6,05mg HDC 125,33g LIP 31,00g</p> <p>1º Macarrons amb tomaca</p> <p>2º Gallineta a la marinera</p> <p>P Fruita</p> <p>S Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>12</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 768,14 PROT 46,53g CA 352,38mg FE 9,13mg HDC 99,11g LIP 31,52g</p> <p>1º Sopa de putxero amb verdures</p> <p>2º Putxero</p> <p>P Lacti</p> <p>S Carlota adobada amb pèsols Peix blau /Fruita</p>	<p>13</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 784,86 PROT 24,66g CA 127,27mg FE 5,81mg HDC 87,06g LIP 37,63g</p> <p>1º Truita francesa</p> <p>2º Arròs rossejat</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Carxofes saltejades Carn d'au /Fruita</p>	<p>14</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 747,30 PROT 32,54g CA 177,74mg FE 7,32mg HDC 85,47g LIP 30,95g</p> <p>1º Crema dubarry (coliflor i fesols) P/ECO amb toston integrals</p> <p>2º Goulash de magre amb verdures</p> <p>P Fruita</p> <p>S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Peix a la llima /Fruita</p>
<p>17</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 880,92 PROT 33,10g CA 173,60mg FE 6,89mg HDC 91,81g LIP 43,10g</p> <p>1º Guisat de sepia amb patates i carlota</p> <p>2º Llonganisses amb tomaca</p> <p>P Fruita</p> <p>S Tosta d'hummus Truita de ceba /Fruita</p>	<p>18</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 744,01 PROT 33,05g CA 119,22mg FE 4,13mg HDC 107,09g LIP 32,22g</p> <p>1º Fideus a la cassola amb pollastre</p> <p>2º Delícies de peix</p> <p>P Fruita</p> <p>S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn blanca /Fruita</p>	<p>19</p> <p>E DIA VERD Amanida de verdures de temporada KCAL 744,01 PROT 28,18g CA 251,85mg FE 10,21mg HDC 94,85g LIP 28,07g</p> <p>1º Cigrons amb carabassa i moniato</p> <p>2º Remenat de creïlles</p> <p>P Fruita</p> <p>S Graellada de verdures Peix blanc /Fruita</p>	<p>20</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 722,49 PROT 38,13g CA 559,18mg FE 3,45mg HDC 53,37g LIP 38,88g</p> <p>1º Pernil dolç i formatge</p> <p>2º Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp</p> <p>P Iogurt Artesà</p> <p>S Amanida completa Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>21</p> <p>E Amanida fresca ecològica KCAL 625,18 PROT 34,59g CA 173,07mg FE 8,55mg HDC 74,42g LIP 20,60g</p> <p>1º Llentilles amb verdures P/ECO</p> <p>2º Ragout de gall d'indi amb verdures</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Creïlles al micro amb oli, sal i pebrer roig Hamburguesa de lluç /Fruita</p>
<p>24</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 856,77 PROT 76,92g CA 218,44mg FE 7,01mg HDC 85,82g LIP 24,36g</p> <p>1º Espirals a la napolitana</p> <p>2º Bacallà al pil pil amb pèsols</p> <p>P Fruita</p> <p>S Sopa juliana Remenat d'all tendres /Fruita</p>	<p>25</p> <p>E Amanida de verdures de temporada KCAL 822,70 PROT 23,64g CA 169,06mg FE 6,84mg HDC 104,43g LIP 39,79g</p> <p>1º Crema de llegums</p> <p>2º Mandonguilles en salsa amb blat tendre</p> <p>P Fruita</p> <p>S Albergínia gratinada al forn Peix al papillote /Fruita</p>	<p>26</p> <p>E DIA VERD Amanida fresca ecològica KCAL 799,46 PROT 25,54g CA 185,33mg FE 5,60mg HDC 94,03g LIP 35,94g</p> <p>1º Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>2º Lluç amb salsa mery amb bròquil</p> <p>P Fruita ECO</p> <p>S Xips de moniato al forn Carn blanca magra /Fruita</p>	<p>27</p> <p>E FESTIVAL MARCIÀ Satèl·lits de mozzarella (Boletes de mozzarella amb oli d'alfàbega)</p> <p>1º Pluja d'estrelles (Sopa d'estrelles)</p> <p>2º Fingers de pollastre amb dacsà saltejada</p> <p>P Ovni (Pancake)</p> <p>S Carabassa i creïlla al microones Peix blanc /Fruita</p>	<p>28</p> <p>E Festiu</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>S</p>

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

FRUITES DE TEMPORADA:

- Banana, Poma
- Pera, Maduixot
- Taronja

DESCARREGA'T LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1274

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (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

<p>3</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p>Fruta</p> <p>Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta</p>	<p>4</p> <p>DÍA VERDE</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Judías blancas con verduras de temporada</p> <p>Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada completa Pizza casera de verduras frescas de temporada</p>	<p>5</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>Pollo deshuesado con patatas</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Escalivada Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>6</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Arroz con acelgas</p> <p>Varitas de merluza con zanahoria</p> <p>Lácteo</p> <p>Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con espinacas</p> <p>Goulash de magro con cous cous</p> <p>Fruta</p> <p>Wok de verduras Huevo /Fruta</p>
--	--	--	---	--

<p>10</p> <p>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de puerros Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Gallineta a la marinera</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>12</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Sopa de cocido con verduras</p> <p>Cocido completo</p> <p>Lácteo</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Pescado azul /Fruta</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Arròs rossejat</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Alcachofas salteadas Carne de ave /Fruta</p>	<p>14</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Crema dubarry (coliflor y alubias) P/ECO con tostones integrales</p> <p>Goulash de magro con verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p>
---	---	--	---	--

<p>17</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Guisado de sepia con patatas y zanahoria</p> <p>Longanizas con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Tosta de hummus Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Fideos a la cazuela con pollo</p> <p>Delicias de pescado</p> <p>Fruta</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca /Fruta</p>	<p>19</p> <p>DÍA VERDE</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Garbanzos con calabaza y boniato</p> <p>Revuelto de patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta</p>	<p>20</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Rulito de jamón york y queso</p> <p>Paella valenciana con alcachofas y pollo de campo</p> <p>Yogur Artesano</p> <p>Ensalada completa Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>21</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>Ragout de pavo con verduras</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Patatas al micro con aceite, sal y pimentón Hamburguesa de merluza /Fruta</p>
---	---	---	---	---

<p>24</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espirales a la napolitana</p> <p>Bacalao al pil pil con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>Sopa juliana Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p>25</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Albóndigas en salsa con trigo tierno</p> <p>Fruta</p> <p>Berenjena gratinada al horno Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>26</p> <p>DÍA VERDE</p> <p>Ensalada fresca ecológica</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Merluza en salsa mery con brócoli</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Chips de boniato al horno Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>27</p> <p>FESTIVAL MARCIANO</p> <p>Satélites de mozzarella (Bolitas de mozzarella con aceite de albahaca)</p> <p>Lluvia de estrellas (Sopa de estrellitas)</p> <p>Fingers de pollo con maíz salteado</p> <p>Ovni (Pancake)</p> <p>Calabaza y patata al microondas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>28</p> <p>Festivo</p>
---	--	--	--	---------------------------------

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

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

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Fresón
Naranja

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 basa 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.