

LA SALLE MAHON

Febrer - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

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.

3

Amanida de verdures de temporada
KCAL 814,73
PROT 26,46g
CA 234,04mg
FE 6,79mg
HDC 92,67g
LIP 37,40g

Espaguëtis integrals a la carbonara

Abadejo a la biscaina

Fruita

Broquetes de verdures
Carn d'au /Fruita

4

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

Fesols blancs amb verdures de temporada

Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig

Fruita

Amanida completa
Pizza casolana de verdures fresques de

5

Amanida fresca ecològica
KCAL 764,80
PROT 49,77g
CA 162,17mg
FE 8,39mg
HDC 87,69g
LIP 27,39g

Sopa d'olla amb verdures ECO

Pollo a l'ast amb creïlles

Fruita ECO

Escalivada
Peix al papillote /Fruita

6

Amanida fresca ecològica
KCAL 784,72
PROT 39,76g
CA 377,00mg
FE 6,95mg
HDC 95,91g
LIP 26,82g

Arròs amb bledes

Filet de lluç enfarinada casera amb carlota

Lacti

Carabasseta a la plantxa
Carn blanca /Fruita

7

Amanida de verdures de temporada
KCAL 782,99
PROT 36,61g
CA 215,35mg
FE 9,36mg
HDC 97,19g
LIP 29,79g

Cigrons amb espinacs

Goulash de magre amb cous cous

Fruita

Wok de verdures
Ou /Fruita

10

DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS

Amanida de verdures de temporada
KCAL 771,76
PROT 34,19g
CA 227,48mg
FE 9,52mg
HDC 109,07g
LIP 22,83g

Llentilles al curri amb poma

Truita de creïlla amb formatge fresc

Fruita

Crema de porro
Sandvitx vegetal /Fruita

11

Amanida de verdures de temporada
KCAL 782,92
PROT 36,67g
CA 252,88mg
FE 4,27mg
HDC 72,43g
LIP 39,18g

Canelons gratinats

Gallineta a la marinera

Fruita

Bajoqueta saltejada
Carn magra de porc /Fruita

12

Amanida fresca ecològica
KCAL 768,14
PROT 46,53g
CA 352,38mg
FE 9,13mg
HDC 99,11g
LIP 31,52g

Sopa de putxero amb verdures

Putxero

Lacti

Carlota adobada amb pèsols
Peix blau /Fruita

13

Amanida de verdures de temporada
KCAL 946,36
PROT 33,71g
CA 402,80mg
FE 6,26mg
HDC 102,44g
LIP 44,68g

Ous gratinats amb beixamel

Arròs rossejat

Fruita ECO

Carxofes saltejades
Carn d'au /Fruita

14

Amanida fresca ecològica
KCAL 763,61
PROT 28,50g
CA 193,22mg
FE 7,99mg
HDC 87,09g
LIP 43,63g

Crema dubarry (coliflor i fesols) P/ECO amb tostonns integrals

Escalopa de llom empanat amb samfaina

Fruita

Saltat de carabasseta, carlota i quinoa
Peix a la llima /Fruita

17

Amanida de verdures de temporada
KCAL 880,92
PROT 33,10g
CA 173,60mg
FE 6,89mg
HDC 91,81g
LIP 43,10g

Guisat de sepia amb patates i carlota

Llonganisses amb tomaca

Fruita

Tosta d'hummus
Truita de ceba /Fruita

18

Amanida de verdures de temporada
KCAL 840,85
PROT 39,38g
CA 107,90mg
FE 5,25mg
HDC 99,77g
LIP 45,89g

Fideus a la cassola amb pollastre

Crunch de salmó amb maionesa

Fruita

Ceba tendra i pimentó roig plantxa
Carn blanca /Fruita

19

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

Cigrons amb carabassa i moniato

Remenat de creïlles

Fruita

Graellada de verdures
Peix blanc /Fruita

20

Amanida fresca ecològica
KCAL 806,29
PROT 31,04g
CA 432,79mg
FE 3,38mg
HDC 113,78g
LIP 25,10g

Burrito vegetal amb alvocat i formatge

Paella valenciana amb carxofes i pollastre de camp

Iogurt Artesà

Amanida completa
Carn blanca magra /Fruita

21

Amanida fresca ecològica
KCAL 763,56
PROT 36,13g
CA 266,53mg
FE 8,22mg
HDC 110,60g
LIP 19,63g

Llentilles amb verdures P/ECO

Pizza Colevissa

Fruita ECO

Creïlles al micro amb oli, sal i pebrenegre
Hamburguesa de lluç /Fruita

24

Amanida de verdures de temporada
KCAL 856,77
PROT 76,92g
CA 218,44mg
FE 7,01mg
HDC 85,82g
LIP 24,36g

Espirals a la napolitana

Bacallà al pil pil amb pèsols

Fruita

Sopa juliana
Remenat d'all tendres /Fruita

25

Amanida de verdures de temporada
KCAL 847,15
PROT 24,66g
CA 136,79mg
FE 6,61mg
HDC 110,11g
LIP 39,90g

Puré de llegums amb llet de coco amb tostonns

Mandonguilles en salsa amb blat tendre

Fruita

Albergínia gratinada al forn
Peix al papillote /Fruita

26

DIA VERD

Amanida fresca ecològica
KCAL 799,46
PROT 25,54g
CA 185,33mg
FE 5,60mg
HDC 94,03g
LIP 35,94g

Arròs a la cubana (tomaca i ou)

Lluç amb salsa mery amb bròquil

Fruita ECO

Xips de moniato al forn
Carn blanca magra /Fruita

27

FESTIVAL MARCIÀ

Satèl·lits de mozzarella (Boletes de mozzarella amb oli d'alfàbega)

Pluja d'estrelles (Sopa d'estrelles)

Roques de Mart (Pollastre arrebossat casolà) amb panolla

Ovni (Pancake)

Carabassa i creïlla al microones
Peix blanc /Fruita

28

KCAL 782,50
PROT 60,96g
CA 150,74mg
FE 4,03mg
HDC 81,96g
LIP 54,14g

Festiu

E

1º

2º

P

S

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

E

1º

2º

P

S

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

E

1º

2º

P

S

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

E

1º

2º

P

S

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

E

1º

2º

P

S

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

LA SALLE MAHON

<p>3</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la carbonara</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 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 a l'ast 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>Filete de merluza enharinada casera 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 Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas al curry con manzana</p> <p>Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de perros Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p>11</p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Canelones gratinados</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>Huevos gratinados con bechamel</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>Escalope de lomo empanado con pisto</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>Longaniza 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>Crunch de salmón con mayonesa</p> <p>Fruta</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca /Fruta</p>	<p>19</p> <p>DÍA VERDE 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>Burrito vegetal con aguacate 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>Pizza Colevisa</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>Puré de legumbres con leche de coco con tostones</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 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 Satélites de mozzarella (Bolitas de mozzarella con aceite de albahaca)</p> <p>Lluvia de estrellas (Sopa de estrellitas)</p> <p>Rocas de Marte (Pollo rebozado casero) con mazorca de maíz</p> <p>Ovni (Pancake)</p> <p>Calabaza y patata al microondas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>28</p> <p>Festivo</p>
<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p>

Febrero - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Manzana
Pera, Fresón
Naranja

DESCARGA NUESTRA APP

App Store / Google Play

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.