

LA SALLE MAHON

Abril - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

FRUITES DE TEMPORADA:

- Banana, Poma
- Pera, Maduixot
- Pinya, 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 basa 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.

<p>1</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Calamars amb salsa de tomàquet</p> <p>Arròs de secret, carabassa i bolets</p> <p>Fruita</p> <p>Broquetes de verdures Peix a la llima /Fruita</p>	<p>2</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Potatge de cigrons amb espinacs</p> <p>Truita de creïlla amb pa, oli i pernil</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carabasseta Carn blanca /Fruita</p>	<p>3</p> <p>Ensalada fresca de temporada amb fruita</p> <p>Sopa de putxero amb verdures</p> <p>Pollastre rostit amb panolla</p> <p>Lacti</p> <p>Bajoqueta saltejada Peix al papillote /Fruita</p>	<p>4</p> <p>Hummus de cigrons</p> <p>Pasta als 4 formatges</p> <p>Bacallà a la biscaina (tomaca, pimentó ceba)</p> <p>Fruita</p> <p>Wok de verdures Carn d'au /Fruita</p>
<p>7</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA SALUT Ensalada de quinoa, cherrys, carlota, alvocat i olives negres</p> <p>Llenties amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla amb formatge fresc</p> <p>Fruita</p> <p>Escalivada Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>8</p> <p>Ensalada fresca de temporada amb fruita</p> <p>Sopa de putxero amb verdures</p> <p>Putxero (carn, cigrons, creïlla, carlota)</p> <p>Fruita</p> <p>Torrada de verdures gratinades Peix blanc /Fruita</p>	<p>9</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca)</p> <p>Maire enfarinat amb carlota ofegada</p> <p>Lacti</p> <p>Graellada de verdures Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Crema de pèsols i llet de coco amb tostons integrals</p> <p>Mandonguilles mixtes amb cous cous</p> <p>Fruita</p> <p>Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix blau /Fruita</p>
<p>14</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Macarrons integrals amb tonyina i tomaca</p> <p>Lluç a la planxa amb pèsols</p> <p>Fruita</p> <p>Amanida completa Carn d'au /Fruita</p>	<p>15</p> <p>Ensalada fresca de temporada amb fruita</p> <p>Fesols amb verdures</p> <p>Estofat de magre de porc amb nyoquis</p> <p>Fruita</p> <p>Minestra saltejada Peix al papillote /Fruita</p>	<p>16</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Rabes enfarinades amb salsa tàrtara</p> <p>Paella</p> <p>Gelat</p> <p>Tosta d'hummus Remenat d'allis tendres /Fruita</p>	<p>17</p> <p>Festiu</p>
<p>21</p> <p>Festiu</p>	<p>22</p> <p>Festiu</p>	<p>23</p> <p>Festiu</p>	<p>18</p> <p>Festiu</p>
<p>24</p> <p>Festiu</p>	<p>25</p> <p>Festiu</p>	<p>28</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Espaguets integrals amb bolonyesa vegetal</p> <p>Rodanxa de lluç enfarinat amb bròquil</p> <p>Fruita</p> <p>Crema de carlota Carn magra de porc /Fruita</p>	<p>29</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Llenties estofades amb verdures de temporada</p> <p>Truita de creïlla amb samfaina</p> <p>Fruita</p> <p>Caldo de verdures Broquetes de titot /Fruita</p>
<p>30</p> <p>Ensalada de verdures de temporada</p> <p>Arròs a la cubana (tomaca i ou)</p> <p>Aletes de pollastre amb creïlles al pebre roig</p> <p>Fruita</p> <p>Carabasseta a la plantxa Peix blau /Fruita</p>	<p>31</p> <p>Festiu</p>	<p>32</p> <p>Festiu</p>	

LA SALLE MAHON

Abril - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Fresón
Piña, Naranja

DESCARGA NUESTRA APP



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.

<p>1</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 787,78 PROT 25,49g CA 151,67mg FE 4,75mg HDC 100,12g LIP 32,21g</p> <p>1º Calamares con salsa de tomate</p> <p>2º Arroz de secreto, calabaza y setas</p> <p>P Fruta</p> <p>Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta</p>	<p>2</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 781,12 PROT 28,47g CA 238,82mg FE 10,53mg HDC 95,67g LIP 31,95g</p> <p>1º Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>2º Tortilla de patata con pan, aceite y jamón</p> <p>P Fruta</p> <p>Crema de calabacín Carne blanca /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E Ensalada fresca de temporada con fruta KCAL 874,59 PROT 48,11g CA 302,72mg FE 7,74mg HDC 93,15g LIP 40,83g</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras</p> <p>2º Pollo asado con mazorca de maíz</p> <p>P Lácteo</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E Hummus de garbanzos KCAL 713,65 PROT 36,55g CA 426,51mg FE 6,72mg HDC 102,64g LIP 30,76g</p> <p>1º Caracolas a los 4 quesos</p> <p>2º Bacalao a la vizcaína (tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>P Fruta</p> <p>Wok de verduras Carne de ave /Fruta</p>	
<p>7</p> <p>DIA MUNDIAL DE LA SALUD Ensalada de quinoa, cherrys, zanahoria, aguacate y aceitunas negras KCAL 823,89 PROT 39,17g CA 223,43mg FE 9,92mg HDC 111,85g LIP 24,52g</p> <p>1º Lentejas con verduras de temporada</p> <p>2º Tortilla de patata con queso fresco</p> <p>P Fruta</p> <p>Escalivada Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>8</p> <p>E Ensalada fresca de temporada con fruta KCAL 791,14 PROT 44,90g CA 219,60mg FE 9,93mg HDC 131,82g LIP 21,19g</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras</p> <p>2º Cocido completo (carne, garbanzos, patata, zanahoria)</p> <p>P Fruta</p> <p>Tosta de verduras gratinadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>9</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 794,60 PROT 34,50g CA 266,58mg FE 4,48mg HDC 90,28g LIP 32,80g</p> <p>1º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate)</p> <p>2º Bacaladilla enharinada con zanahoria rehogada</p> <p>P Lácteo</p> <p>Parrillada de verduras Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>10</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 793,43 PROT 18,19g CA 140,86mg FE 4,67mg HDC 96,05g LIP 39,52g</p> <p>1º Crema de guisantes y leche de coco con tostones integrales</p> <p>2º Albóndigas mixtas con cous cous</p> <p>P Fruta</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado azul /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Chips de chirivía KCAL 793,73 PROT 39,28g CA 233,98mg FE 4,20mg HDC 124,76g LIP 36,53g</p> <p>1º Ensaladilla con huevos rellenos</p> <p>2º Fideuá de pescado y marisco con fondos de lonja</p> <p>P Fruta</p> <p>Brócoli al vapor Hamburguesa de lentejas /Fruta</p>
<p>14</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 875,03 PROT 37,82g CA 189,04mg FE 7,10mg HDC 98,93g LIP 37,02g</p> <p>1º Macarrones integrales con atún y tomate</p> <p>2º Merluza a la plancha con guisantes</p> <p>P Fruta</p> <p>Ensalada completa Carne de ave /Fruta</p>	<p>15</p> <p>E Ensalada fresca de temporada con fruta KCAL 762,36 PROT 37,40g CA 215,12mg FE 8,70mg HDC 122,92g LIP 22,34g</p> <p>1º Alubias blancas con verduras</p> <p>2º Estofado de magro de cerdo con gnocchis</p> <p>P Fruta</p> <p>Menestra salteada Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>16</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 987,20 PROT 25,65g CA 240,59mg FE 4,31mg HDC 108,39g LIP 50,31g</p> <p>1º Rabas enharinadas con salsa tártara</p> <p>2º Paella</p> <p>P Helado</p> <p>Tosta de hummus Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>	<p>18</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>
<p>21</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>	<p>22</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>	<p>23</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>	<p>24</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>	<p>25</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>
<p>28</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 807,10 PROT 32,21g CA 172,32mg FE 5,94mg HDC 107,81g LIP 28,43g</p> <p>1º Espaguetis integrales con boloñesa vegetal</p> <p>2º Rodaja de merluza enharinada con brócoli</p> <p>P Fruta</p> <p>Crema de zanahoria Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>29</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 793,99 PROT 32,20g CA 182,64mg FE 10,13mg HDC 109,47g LIP 25,68g</p> <p>1º Lentejas estofadas con verduras de temporada</p> <p>2º Tortilla de patata con pisto</p> <p>P Fruta</p> <p>Caldo de verduras Brochetas de pavo /Fruta</p>	<p>30</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada KCAL 861,52 PROT 34,50g CA 142,45mg FE 5,94mg HDC 93,21g LIP 38,19g</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Alitas de pollo al horno con patatas al pimentón</p> <p>P Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado azul /Fruta</p>	<p>31</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>	<p>32</p> <p>E Festivo</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º Festivo</p> <p>P Festivo</p>