

LA SALLE MAHON

Maig - 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 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.

E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	1 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	2 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP S
				Ensalada de verdres de temporada 855,02 22,58g 269,09mg 4,86mg 82,85g 48,85g Crema mediterrània de verdres de temporada amb tostons Llonganisses amb tomaca Lacti Coliflor gratinada Peix blau /Fruita
5 Ensalada de verdres de temporada 818,91 40,62g 214,72mg 10,10mg 106,99g 26,08g Llenties amb verdres de temporada Truita de creïlla amb formatge fresc Fruita Bullit valencià Pizza casolana /Fruita	6 Ensalada fresca ecològica 892,94 44,85g 218,47mg 8,13mg 96,73g 41,26g Sopa de putxero amb verdres ECO Pollastre marinat casolà al iogurt amb panolla Fruita Bajoqueta saltejada Llobarro a la sal /Fruita	7 Hummus de cigrons amb crudités de verdres (carlota, pimentó roig i cogombre) 994,05 55,65g 589,91mg 10,24mg 142,84g 39,33g Amanida d'espíralis amb vegetals, tomàquet cherry i formatge amb ou dur Filet de lluç gratinat provençal amb pèsols Lacti Broquetes de verdres Ous remenats amb xampinyons i pernil /Fruita	8 Ensalada fresca ecològica 821,10 36,38g 264,41mg 10,88mg 121,91g 19,51g Cigrons estofats amb verdres Goulash de titot amb creïlles Fruita ECO Gaspatxo Rèmol amb pebrots /Fruita	9 Gaspatxo andalusí 855,79 36,77g 114,62mg 6,07mg 95,63g 36,74g Arròs tres delícies Crunch de salmó amb amanida valenciana Fruita Carabasseta a la planxa Llom adobat amb creïlla al forn /Fruita
12 Ensalada de verdres de temporada 799,04 33,97g 230,60mg 7,97mg 117,29g 22,32g Espaguetis integrals al pomodoro amb bolonyesa vegetal Gallineta a la marinera amb musclos Fruita Panolla amb sal Filet de vedella a la planxa amb creïlles /Fruita	13 Ensalada de verdres de temporada 834,09 48,32g 175,96mg 10,56mg 114,53g 25,63g Llenties amb verdres de temporada Rellom de porc en salsa amb blat tendre Fruita Sopa de verdres i pollastre Truita d'espínacs /Fruita	14 Salmorejo 743,47 29,73g 127,40mg 5,07mg 62,44g 42,08g Ensalada completa amb vegetals, ou, alvocat i verat Arròs brut Fruita Creïlles gratinades amb formatge Lluç al forn amb samfaina casolana /Fruita	15 Ensalada fresca ecològica 831,56 31,25g 195,63mg 5,75mg 116,52g 41,08g Pasta amb salsa de carabasseta i formatge cottage Bacallà a la biscaina (tomaca, pimentó ceba) Fruita ECO Graellada de verdres "Fajita" casolana /Fruita	16 Ensalada fresca ecològica 871,63 48,98g 333,14mg 8,01mg 92,01g 34,49g Fabada vegetal P/ECO Hamburguesa 100% pollastre amb creïlles Iogurt Artesà Crema de verdres Abadejo al forn amb cous cous /Fruita
19 Ensalada de verdres de temporada 877,92 27,84g 157,86mg 5,74mg 110,87g 36,57g Arròs a la cubana (tomaca i ou) Lluç amb salsa mery amb verdres ofegades Fruita Gaspatxo Hamburguesa de pollastre i bròcoli /Fruita	20 Chupito de crema de meló 786,84 41,42g 176,92mg 5,70mg 82,12g 34,87g Ensalada camperola de creïlla, vegetals i tonyina amb ou dur Titot al curri amb cous cous Fruita Carabasseta a la planxa Gall Sant Pere a la planxa /Fruita	21 Ensalada de verdres de temporada 851,79 38,90g 281,66mg 7,42mg 95,61g 48,09g Calamars enfarinats casolans amb salsa tàrtara Lasanya casolana (magre, verdura, llet, farina, formatge) Fruita ECO Crema de verdres Llom al forn amb tomaca provençal /Fruita	22 Ensalada fresca ecològica 816,51 35,45g 167,29mg 9,65mg 99,66g 30,95g Llenties amb verdres P/ECO amb arròs integral Ous camperols regirats amb pernil Fruita Minestra saltejada Lluç i torrada de tomata /Fruita	23 Ensalada fresca ecològica 826,34 33,03g 346,43mg 6,32mg 131,73g 37,30g Ensaladilla amb tonyina i pa torrat amb oli i pebre roig Fideuà de Gandia (fons de llotja) Lacti Bròquil al vapor Carn d'au /Fruita
26 Ensalada de verdres de temporada 909,04 31,61g 204,81mg 8,83mg 95,09g 55,34g Crema de fesols i verdres Escalopa de llom empanat amb samfaina Fruita Gaspatxo Llenguado amb espàrrecs /Fruita	27 Ensalada de verdres de temporada 861,13 35,39g 371,86mg 5,83mg 129,37g 41,57g Lacets a la italiana (tomaca i formatge) Corball a l'esquena amb bròquil ECO Fruita Fesols tendres ofegats Ous remenats amb xampinyons i pernil /Fruita	28 Guacamole amb nachos 707,90 30,89g 242,51mg 5,73mg 91,88g 26,95g Cigrons amb *trampó Pizza margarida Fruita Crema de bròcoli i formatge Peix al papillote /Fruita	29 Ensalada ecològica de trocadero i cogombre en vinagreta 927,77 32,25g 436,99mg 6,19mg 112,91g 40,14g Macarrons a la carbonara Truita de creïlla amb tomaca grillé Fruita ECO Amanida de cogombre, tomata i formatge fresc Mini broquetes de pollastre amb verdres	30 Ensalada fresca ecològica 800,50 34,78g 241,29mg 4,37mg 108,98g 25,10g Combinat (arets de ceba, *fingers de formatge i creïlles *tex-*mex) Paella valenciana amb pollastre de camp Gelat Carabasseta a la planxa Mandonguilles vegetals /Fruita

LA SALLE MAHON

Mayo - 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



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.

E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP	1 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Festivo	2 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 855,02 Crema mediterránea de verduras de temporada con tostones 22,58g Longanizas con tomate 269,09mg Lácteo 4,86mg Coliflor gratinada 82,85g Pescado azul /Fruta 48,85g
5 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 818,91 Lentejas con verduras de temporada 40,62g Tortilla de patata con queso fresco 214,72mg Fruta 10,10mg Hervido valenciano 106,99g Pizza casera /Fruta 26,08g	6 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 892,94 Sopa de cocido con verduras ECO 44,85g Pollo marinado casero al yogur con mazorca de maíz 218,47mg Fruta 8,13mg Judías verdes salteadas 96,73g Lubina a la sal /Fruta 41,26g	7 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Hummus de garbanzos con crudités de verduras (zanahoria, pimiento rojo y pepino) 994,05 Ensalada de espirales, vegetales, cherrys y queso con huevo duro 55,65g Filete de merluza a la provenzal con guisantes 589,91mg Lácteo 10,24mg Brochetas de verduras 142,84g Huevos revueltos con champiñones y jamón 39,33g	8 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 821,10 Garbanzos estofados con verduras 36,38g Goulash de pavo con patatas 264,41mg Fruta ECO 10,88mg Gazpacho 121,91g Rodaballo con pimientos /Fruta 19,51g	9 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Gazpacho andaluz 855,79 Arroz tres delicias 36,77g Crunch de salmón con ensalada valenciana 114,62mg Fruta 6,07mg Calabacín a la plancha 95,63g Lomo adobado con patata al horno /Fruta 36,74g
12 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 799,04 Espaguetis integrales al pomodoro con boloñesa vegetal 33,97g Gallineta a la marinera con mejillones 230,60mg Fruta 7,97mg Mazorca de maíz con sal 117,29g Filete de ternera con patatas /Fruta 22,32g	13 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 834,09 Lentejas con verduras de temporada 48,32g Solomillo de cerdo en salsa con trigo tierno 175,96mg Fruta 10,56mg Sopa de verduras y pollo 114,53g Tortilla de espinacas /Fruta 25,63g	14 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Salmorejo 743,47 Ensalada completa con vegetales, huevo, aguacate y caballa 29,73g Arroz brut 127,40mg Fruta 5,07mg Patatas gratinadas con queso 62,44g Merluza al horno con pisto casero /Fruta 42,08g	15 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 831,56 Caracolas con salsa de calabacín y queso cottage 31,25g Bacalao a la vizcaína (tomate, pimientos y cebolla) 195,63mg Fruta ECO 116,52g Parrillada de verduras 41,08g Fajita casera /Fruta	16 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 871,63 Fabada vegetal P/ECO 31,25g Hamburguesa 100% pollo con patatas 195,63mg Yogur Artesano 8,01mg Crema de verduras 92,01g Bacalao al horno con cous cous /Fruta 34,49g
19 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 877,92 Arroz a la cubana (tomate y huevo) 27,84g Merluza en salsa mery con verduras rehogadas 157,86mg Fruta 5,74mg Gazpacho 110,87g Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta 36,57g	20 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Chupito de crema de melón 786,84 Ensalada campera de patata, vegetales y atún con huevo duro 786,84 Pavo al curry con cous cous 41,42g Fruta 176,92mg Calabacín a la plancha 5,70mg Gallo San Pedro a la plancha /Fruta 82,12g 34,87g	21 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 851,79 Calamares enharinados caseros con salsa tártara 38,90g Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso) 281,66mg Fruta ECO 7,42mg Crema de verduras 95,61g Lomo al horno con tomate provenzal /Fruta 48,09g	22 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 816,51 Lentejas a la jardinera P/ECO con arroz integral 35,45g Huevos camperos revueltos con jamón 167,29mg Fruta 99,66g Menestra salteada 30,95g Merluza y tosta de tomate /Fruta	23 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 826,34 Ensaladilla con atún y tosta de aceite y pimentón 33,03g Fideuà de Gandia (fondo de lonja) 346,43mg Lácteo 6,32mg Brócoli al vapor 131,73g Carne de ave /Fruta 37,30g
26 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 909,04 Crema de alubias y verduras 31,61g Escalope de lomo empanado con pisto 204,81mg Fruta 8,83mg Gazpacho 95,09g Lenguado con espárragos /Fruta 55,34g	27 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 861,13 Lacitos a la italiana (tomate y queso) 35,39g Corvina a la espalda con brócoli ECO 371,86mg Fruta 5,83mg Judías verdes rehogadas 129,37g Huevos revueltos con champiñones y jamón 41,57g	28 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Guacamole con nachos 707,90 Garbanzos con trampó 707,90 Pizza margarita 30,89g Fruta 242,51mg Crema de brócoli y queso 5,73mg Pescado al papillote /Fruta 91,88g 26,95g	29 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada ecológica de trocadero y pepino en vinagreta 927,77 Macarrones a la carbonara 32,25g Tortilla de patata con tomate grillé 436,99mg Fruta ECO 6,19mg Ensalada de pepino, tomate y queso fresco 112,91g Mini brochetas de pollo con verduras /Fruta 40,14g	30 E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 800,50 Combo (aros de cebolla, fingers de queso y patatas tex-mex) 34,78g Paella valenciana con pollo de campo 241,29mg Helado 4,37mg Calabacín a la plancha 108,98g Albóndigas vegetales /Fruta 25,10g