

LA SALLE MAHON

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

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pruna, Meló
Nectarina, Pinya, Meló d'Alger

*El menú inclou 1 ració de pa

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.

2 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 762,77 PROT 37,96g CA 268,45mg FE 10,49mg HDC 105,62g LIP 21,88g 1º Llenties a la jardineria 2º Lluç a la provençal amb bròquil ECO P Fruita S Broquetes de verdres Carn blanca /Fruita	3 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 965,59 PROT 29,64g CA 302,46mg FE 124,32g HDC 79,77g LIP 41,18g 1º Espaguetis integrals a la italiana 2º Truita francesa amb albergínia a la meló P Fruita S Gaspatxo Hamburguesa de soja /Fruita	4 E Ensalada fresca ecològica KCAL 835,15 PROT 49,50g CA 334,42mg FE 8,46mg HDC 79,77g LIP 39,63g 1º Sopa de bullit amb cigrons i verdres ECO 2º Pollastre rostit amb bajoquetes saltades P Iogurt S Carabasseta a la plantxa Peix a la llima /Fruita	5 E Gaspatxo de meló d'alger KCAL 805,44 PROT 26,92g CA 104,85mg FE 5,82mg HDC 77,50g LIP 43,74g 1º Ensalada de creïlla amb vegetals, tonyina, ou i olives 2º Llonganisses amb samfaina P Fruita ECO S Pèssols amb pernil i ceba Remenat d'alls tendres /Fruita	6 E Ensalada fresca ecològica KCAL 938,44 PROT 22,20g CA 170,57mg FE 6,32mg HDC 114,63g LIP 47,79g 1º Arròs de secret i alvocat 2º Rabes enfarinades amb salsa tàrtara P Fruita S Tosta d'hummus Carn d'au /Fruita	
9 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 746,25 PROT 19,52g CA 134,25mg FE 4,58mg HDC 79,92g LIP 41,62g 1º Crema de carabasseta, creïlla nova i porros 2º Ragout de magre amb cous cous P Fruita S Wok de verdres Peix blau /Fruita	10 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 824,20 PROT 30,06g CA 147,58mg FE 4,94mg HDC 93,08g LIP 36,87g 1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) 2º Llucet enfarinat amb pimentó italià P Fruita S Amanida completa Carn blanca /Fruita	11 E Ensalada fresca ecològica KCAL 858,01 PROT 36,00g CA 186,83mg FE 11,18mg HDC 132,28g LIP 21,59g 1º Llenties pardinas a l'hortolana P/ECO 2º Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig P Fruita ECO S Torrada de mostassa, formatge i alvocat Verduries estofades amb pollastre /Fruita	12 E Salmorejo KCAL 792,14 PROT 45,45g CA 165,04mg FE 6,03mg HDC 121,33g LIP 32,88g 1º Ensalada de pasta tricolor (vegetals, *cherrys, tonyina i ou) 2º Bacallà lactonesa amb pèsols P Fruita S Graellada de verdres Carn magra de porc /Fruita	13 E Ensalada fresca ecològica amb fruita KCAL 737,12 PROT 47,46g CA 401,12mg FE 9,96mg HDC 90,11g LIP 20,78g 1º Cigrons amb verdres 2º Pollastre al romer amb carlota vichy P Iogur natural S Albergínia gratinada al forn Ous al plat /Fruita	
16 E Ensalada d'enciam i remolatxa KCAL 828,30 PROT 33,11g CA 221,21mg FE 7,22mg HDC 110,88g LIP 28,73g 1º Macarrons integrals a l'oli d'oliva amb juliana de verdres 2º Lluç a la marinera P Fruita S Gaspatxo Carn roja magra /Fruita	17 E Crema freda de meló P/ECO KCAL 816,74 PROT 28,17g CA 327,42mg FE 7,32mg HDC 125,74g LIP 22,50g 1º Ensalada de cigrons, vegetals i formatge feta 2º Hamburguesa completa amb creïlles rostides 'tex-mex' P Fruita ECO S Couscous amb carabasseta i ceba Peix al papillote /Fruita	18 E Tomaca i formatge tendre KCAL 748,56 PROT 36,33g CA 309,04mg FE 6,75mg HDC 122,63g LIP 33,35g 1º Ous bellavista (Infantil: Truita francesa) 2º Fideuà P Fruita S Pèssols amb pernil i ceba Bruquetes de tofu /Fruita	19 E Ensalada fresca ecològica KCAL 885,31 PROT 36,71g CA 161,97mg FE 7,61mg HDC 104,57g LIP 38,10g 1º Crema de verdres i llegums 2º Titot al curri amb cous cous P Fruita ECO S Gaspatxo Peix a la llima /Fruita	20 E MENÚ ESPECIAL FI DE CURS KCAL 561,63 PROT 25,40g CA 157,24mg FE 3,20mg HDC 67,85g LIP 21,08g 1º Gyozas 2º Ensalada especial d'estiu P Paella cega S Gelat S Xips de moniato al forn Mandonguilles vegetals /Fruita	
23 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 784,93 PROT 31,55g CA 113,55mg FE 4,86mg HDC 84,72g LIP 46,94g 1º Sopa d'estrelletes 2º Mandonguilles a la jardineria P Fruita S Faves saltejades amb alls tendres Albergina farcida de soja texturitzada /Fruita	24 E Tosta de sobrassada KCAL 921,58 PROT 44,26g CA 328,81mg FE 10,47mg HDC 105,10g LIP 36,86g 1º Fabada vegetal 2º Truita de patates i formatge fresc P Fruita S	25 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 764,67 PROT 29,02g CA 131,38mg FE 4,70mg HDC 92,11g LIP 31,59g 1º Arròs tres delícies 2º Suprema de lluç amb pèsols P Fruita S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn d'au /Fruita	26 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 1089,80 PROT 44,47g CA 382,83mg FE 7,52mg HDC 117,76g LIP 49,29g 1º Llenties a la riojana (verdres, xoriçó) 2º Pizza Colevisa P Iogurt S Carxofes saltejades Broquetes de titot /Fruita	27 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 827,31 PROT 39,80g CA 349,25mg FE 5,68mg HDC 88,34g LIP 48,38g 1º Caragols de mar a la crema 2º Rel·lom al forn amb creïlles P Fruita S Espinacs saltejats	
30 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 861,96 PROT 26,78g CA 125,47mg FE 5,40mg HDC 95,67g LIP 42,51g 1º Crema mediterrània de verdres de temporada amb tostons 2º Salmó al forn amb saltejat thai P Fruita S Crema de bròcoli i formatge Llonganisses de pollastre /Fruita	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP

LA SALLE MAHON

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

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Ciruela, Melón
Nectarina, Piña, Sandía

*El menú incluye 1 ración de pan

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.

2 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 762,77 PROT CA 37,96g FE 268,45mg HDC LIP 105,62g LIP 21,88g 1º Lentejas a la jardinera 2º Merluza a la provenzal con brócoli ECO P Fruta C Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	3 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 965,59 PROT CA 29,64g FE 302,46mg HDC LIP 124,32g LIP 41,18g 1º Espaguetis integrales a la italiana 2º Tortilla francesa con berenjena a la miel P Fruta C Gazpacho Hamburguesa de soja /Fruta	4 E Ensalada fresca ecológica KCAL 835,15 PROT CA 49,50g FE 334,42mg HDC LIP 79,77g LIP 39,63g 1º Sopa de cocido con garbanzos y verduras ECO 2º Pollo asado con judías verdes salteadas P Yogur C Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	5 E Gazpacho de sandía KCAL 805,44 PROT CA 26,92g FE 104,85mg HDC LIP 5,82mg LIP 77,50g LIP 43,74g 1º Ensalada de patata con vegetales, atún, huevo y aceitunas 2º Longanizas con samfaina P Fruta ECO C Guisantes con cebolla y jamón Revuelto de ajos tiernos /Fruta	6 E Ensalada fresca ecológica KCAL 938,44 PROT CA 22,20g FE 170,57mg HDC LIP 6,32mg LIP 114,63g LIP 47,79g 1º Arroz de secreto y aguacate 2º Rabas enharinadas con salsa tártara P Fruta C Tosta de hummus Carne de ave /Fruta	
9 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 746,25 PROT CA 19,52g FE 134,25mg HDC LIP 4,58mg LIP 79,92g LIP 41,62g 1º Crema de calabacín, patata nueva y puerros 2º Ragout de magro con cous cous P Fruta C Wok de verduras Pescado azul /Fruta	10 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 824,20 PROT CA 30,06g FE 147,58mg HDC LIP 4,94mg LIP 93,08g LIP 36,87g 1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Pescadilla enharinada con pimiento italiano P Fruta C Ensalada completa Carne blanca /Fruta	11 E Ensalada fresca ecológica KCAL 858,01 PROT CA 36,00g FE 186,83mg HDC LIP 11,18mg LIP 132,28g LIP 21,59g 1º Lentejas pardinas a la hortelana P/ECO 2º Tortilla de patata y pan con aceite y pimentón P Fruta ECO C Tosta de mostaza, queso y aguacate Verduras estofadas con pollo /Fruta	12 E Salmorejo KCAL 792,14 PROT CA 45,45g FE 165,04mg HDC LIP 6,03mg LIP 121,33g LIP 32,88g 1º Ensalada de pasta tricolor (vegetales, cherrys, atún y huevo) 2º Bacalao lactonesa con guisantes P Fruta C Parrillada de verduras Carne magra de cerdo /Fruta	13 E Ensalada fresca ecológica con fruta KCAL 737,12 PROT CA 47,46g FE 401,12mg HDC LIP 9,96mg LIP 90,11g LIP 20,78g 1º Garbanzos con verduras 2º Pollo al romero con zanahoria vichy P Yogur natural C Berenjena gratinada al horno Huevos al plato /Fruta	
16 E Ensalada de lechuga trocadero y remolacha KCAL 828,30 PROT CA 33,11g FE 221,21mg HDC LIP 7,22mg LIP 110,88g LIP 28,73g 1º Macarrones integrales al aceite de oliva con juliana de verduras 2º Merluza a la marinera P Fruta C Gazpacho Carne roja magra /Fruta	17 E Crema fría de melón P/ECO KCAL 816,74 PROT CA 28,17g FE 327,42mg HDC LIP 7,32mg LIP 125,74g LIP 22,50g 1º Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta 2º Hamburguesa completa con patatas asadas tex-mex P Fruta ECO C Couscous con calabacín y cebolla Pescado al papillote /Fruta	18 E Tomate y queso fresco KCAL 748,56 PROT CA 36,33g FE 309,04mg HDC LIP 6,75mg LIP 122,63g LIP 33,35g 1º Huevos bellavista (Infantil: Tortilla francesa) 2º Fideuá P Fruta C Guisantes con cebolla y jamón Brocheta de tofu /Fruta	19 E Ensalada fresca ecológica KCAL 885,31 PROT CA 36,71g FE 161,97mg HDC LIP 7,61mg LIP 104,57g LIP 38,10g 1º Crema de verduras y legumbres 2º Pavo al curry con cous cous P Fruta ECO C Gazpacho Pescado al limón /Fruta	20 E MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO KCAL 561,63 PROT CA 25,40g FE 157,24mg HDC LIP 3,20mg LIP 67,85g LIP 21,08g 1º Ensalada especial de verano 2º Paella ciega marinera P Helado C Chips de boniato al horno Albóndigas vegetales /Fruta	
23 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 784,93 PROT CA 31,55g FE 113,55mg HDC LIP 4,86mg LIP 84,72g LIP 46,94g 1º Sopa de estrellitas 2º Albóndigas a la jardinera P Fruta C Habas rehogadas con ajos tiernos Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta	24 E Tosta de sobrasada KCAL 921,58 PROT CA 44,26g FE 328,81mg HDC LIP 10,47mg LIP 105,10g LIP 36,86g 1º Fabada vegetal 2º Tortilla de patatas y queso fresco P Fruta C	25 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 764,67 PROT CA 29,02g FE 131,38mg HDC LIP 4,70mg LIP 92,11g LIP 31,59g 1º Arroz tres delicias 2º Suprema de merluza con guisantes P Fruta C Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave /Fruta	26 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 1089,80 PROT CA 44,47g FE 382,83mg HDC LIP 7,52mg LIP 117,76g LIP 49,29g 1º Lentejas a la riojana (verduras, chorizo) 2º Pizza Colevisa P Yogur C Alcachofas salteadas Brochetas de pavo /Fruta	27 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 827,31 PROT CA 39,80g FE 349,25mg HDC LIP 5,68mg LIP 88,34g LIP 48,38g 1º Caracolas a la crema 2º Solomillo al horno con patatas P Fruta C Espinacas salteadas	
30 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 861,96 PROT CA 26,78g FE 125,47mg HDC LIP 5,40mg LIP 95,67g LIP 42,51g 1º Crema mediterránea de verduras de temporada con tostones 2º Salmón al horno con salteado thai P Fruta C Crema de brócoli y queso Longanizas de pollo /Fruta	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP	E KCAL PROT CA FE HDC LIP