

LA SALLE MAHON

Juny - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

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
Disposem de menús adaptats a l'estat 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 760,30 PROT 1º Llenties a la jardineria CA 37,95g FE 264,40mg 2º Lluç a la provençal amb bròquil ECO HDC 10,46mg HDC 104,95g LIP 21,81g P Fruita S Broquetes de verdres Carn blanca /Fruita	3 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 958,71 PROT 1º Espaguetis integrals a la italiana CA 29,44g FE 296,06mg 2º Truita francesa amb albergínia a la mel HDC 6,40mg HDC 122,85g LIP 41,14g P Fruita S Gaspatxo Hamburguesa de soja /Fruita	4 E Ensalada fresca ecològica KCAL 958,15 PROT 1º Sopa de bullit amb cigrons i verdres ECO CA 49,50g FE 334,42mg 2º Pollastre rostit amb bajoquetes saltades HDC 8,46mg HDC 79,77g LIP 39,63g P Iogurt S Carabasseta a la plantxa Peix a la llima /Fruita	5 E Gaspatxo de meló d'alger KCAL 799,24 PROT 1º Ensalada de creïlla amb vegetals, tonyina, ou i olives CA 26,63g FE 101,75mg 2º Llonganisses amb samfaina HDC 5,65mg HDC 76,37g LIP 43,65g P Fruita ECO S Péssols amb pernil i ceba Remenat d'alls tendres /Fruita	6 E Ensalada fresca ecològica KCAL 935,76 PROT 1º Arròs de secret i alvocat CA 22,05g FE 169,23mg 2º Rabes enfarinades amb salsa tàrtara HDC 6,27mg HDC 114,16g LIP 47,76g P Fruita S Tosta d'hummus Carn d'au /Fruita
9 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 746,25 PROT 1º Crema de carabasseta, creïlla nova i porros CA 19,52g FE 134,25mg 2º Ragout de magre amb cous cous HDC 4,58mg HDC 79,92g LIP 41,62g P Fruita S Wok de verdres Peix blau /Fruita	10 E Ensalada de verdres de temporada KCAL 824,20 PROT 1º Arròs a la cubana (tomaca i ou) CA 30,06g FE 147,58mg 2º Llucet enfarinat amb pimentó italià HDC 4,94mg HDC 93,08g LIP 36,87g P Fruita S Amanida completa Carn blanca /Fruita	11 E Ensalada fresca ecològica KCAL 919,55 PROT 1º Llenties pardinas a l'hortolana P/ECO CA 42,38g FE 180,39mg 2º Truita de creïlla i pa amb oli i pebre roig HDC 11,77mg HDC 131,40g LIP 25,98g P Fruita ECO S Torrada de mostassa, formatge i alvocat Verduries estofades amb pollastre /Fruita	12 E Salmorejo KCAL 783,25 PROT 1º Ensalada de pasta tricolor (vegetals, *cherrys, tonyina i ou) CA 45,21g FE 163,74mg 2º Bacallà lactonesa amb péssols HDC 5,95mg HDC 119,49g LIP 32,84g P Fruita S Graellada de verdres Carn magra de porc /Fruita	13 E Ensalada fresca ecològica amb fruita KCAL 737,12 PROT 1º Cigrons amb verdres CA 47,46g FE 401,12mg 2º Pollastre al romer amb carlota vichy HDC 9,96mg HDC 90,11g LIP 20,78g P Iogur natural S Albergínia gratinada al forn Ous al plat /Fruita
16 E Ensalada d'encisam i remolatxa KCAL 822,95 PROT 1º Macarrons integrals a l'oli d'oliva amb juliana de verdres CA 32,82g FE 218,54mg 2º Lluç a la marinera HDC 7,12mg HDC 109,96g LIP 28,69g P Fruita S Gaspatxo Carn roja magra /Fruita	17 E Crema freda de meló P/ECO KCAL 807,66 PROT 1º Ensalada de cigrons, vegetals i formatge feta CA 27,71g FE 322,41mg 2º Hamburguesa completa amb creïlles rostides 'tex-mex' HDC 7,10mg HDC 124,14g LIP 22,40g P Fruita ECO S Couscous amb carabasseta i ceba Peix al papillote /Fruita	18 E Tomaca i formatge tendre KCAL 748,56 PROT 1º Ous bellavista (Infantil: Truita francesa) CA 36,33g FE 309,04mg 2º Fideuà HDC 6,75mg HDC 122,63g LIP 33,35g P Fruita S Péssols amb pernil i ceba Bruquetes de tofu /Fruita	19 E Ensalada fresca ecològica KCAL 885,31 PROT 1º Crema de verdres i llegums CA 36,71g FE 161,97mg 2º Titot al curri amb cous cous HDC 7,61mg HDC 104,57g LIP 38,10g P Fruita ECO S Gaspatxo Peix a la llima /Fruita	20 E MENÚ ESPECIAL FI DE CURS KCAL 560,05 PROT 1º Gyozas CA 25,27g FE 155,96mg 2º Ensalada especial d'estiu HDC 3,15mg HDC 67,62g LIP 21,06g P Paella cega S Gelat Xips de moniato al forn Mandonguilles vegetals /Fruita
E 1º 2º P S	E 1º 2º P S	E 1º 2º P S	E 1º 2º P S	E 1º 2º P S
E 1º 2º P S	E 1º 2º P S	E 1º 2º P S	E 1º 2º P S	E 1º 2º P S

LA SALLE MAHON

Junio - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

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 760,30 PROT 37,95g CA 264,40mg FE 104,95g HDC 21,81g 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 835,71 PROT 29,44g CA 296,06mg FE 6,40mg HDC 122,85g LIP 41,14g 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 958,15 PROT 49,50g CA 334,42mg FE 6,46mg HDC 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 799,24 PROT 26,63g CA 101,75mg FE 5,65mg HDC 76,37g LIP 43,65g 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 935,76 PROT 22,05g CA 169,23mg FE 6,27mg HDC 114,16g LIP 47,76g 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 19,52g CA 134,25mg FE 4,58mg HDC 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 30,06g CA 147,58mg FE 4,94mg HDC 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 919,55 PROT 42,38g CA 180,39mg FE 11,77mg HDC 131,40g LIP 25,98g 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 783,25 PROT 45,21g CA 163,74mg FE 5,95mg HDC 119,49g LIP 32,84g 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 47,46g CA 401,12mg FE 9,96mg HDC 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 822,95 PROT 32,82g CA 218,54mg FE 7,12mg HDC 109,96g LIP 28,69g 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 807,66 PROT 27,71g CA 322,41mg FE 7,10mg HDC 124,14g LIP 22,40g 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 36,33g CA 309,04mg FE 6,75mg HDC 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 36,71g CA 161,97mg FE 7,61mg HDC 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 560,05 PROT 25,27g CA 155,96mg FE 3,15mg HDC 67,62g LIP 21,06g 1º Gyozas Ensalada especial de verano 2º Paella ciega marinera P Helado C Chips de boniato al horno Albóndigas vegetales /Fruta
E 1º 2º P C	E 1º 2º P C	E 1º 2º P C	E 1º 2º P C	E 1º 2º P C
E 1º 2º P C	E 1º 2º P C	E 1º 2º P C	E 1º 2º P C	E 1º 2º P C