

LA SALLE MAHON

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

FRUITES DE TEMPORADA:

Banana, Pinya, Meló
Meló d'Alger, Poma

*El menú inclou 1 ració de pa

DESCARREGA'T
LA NOSTRA APP



EL TEU CODI DE CENTRE ÉS: 1274

VALOR DIFERENCIADOR



AL·LÈRGENS



Avda. 1^o 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
Disposom 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.

1 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 785,93 PROT 38,95g CA 234,78mg FE 10,05mg HDC 104,44g LIP 26,25g Cigrons amb verdures Rel·lom al forn amb cous cous Fruita Carabasseta a la planxa Peix blau /Fruita	2 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 683,87 PROT 28,38g CA 274,27mg FE 3,65mg HDC 73,37g LIP 30,27g Arròs amb magre i verdures Lluç a la provençal amb creïlles fornades Iogurt Escalivada Carn blanca magra /Fruita	3 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 789,53 PROT 35,13g CA 172,73mg FE 10,02mg HDC 93,02g LIP 31,44g Llenties amb verdures de temporada Truita francesa amb amanida Fruita ECO Crema de porro Remenat de verdures /Fruita		
6 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 638,64 PROT 25,47g CA 233,65mg FE 6,69mg HDC 89,02g LIP 19,84g Macarrons integrals a la italiana (tomaca, formatge) Gallineta a la marinera Fruita Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita	7 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 913,01 PROT 44,67g CA 216,58mg FE 7,16mg HDC 123,01g LIP 39,50g Sopa d"au amb verdures ecològiques Cuixa desossat a la italiana Fruita ECO Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	8 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 724,80 PROT 34,18g CA 446,62mg FE 8,00mg HDC 83,67g LIP 28,17g Purè de mongetes Truita de creïlles amb formatge Iogur natural Minestra saltejada Ou /Fruita	9 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 884,74 PROT 26,47g CA 124,73mg FE 4,99mg HDC 104,44g LIP 40,86g Arròs a la cubana (tomaca i ou) Fingers de peix amb amanida Fruita Ceba tendra i pimentó roig planxa Carn d'au /Fruita	10 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 812,77 PROT 27,48g CA 119,02mg FE 6,66mg HDC 74,47g LIP 61,72g Crema mediterrània de verdures de temporada Escalopets de llom planxa amb creïlles Fruita
13 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 945,91 PROT 41,46g CA 157,75mg FE 10,27mg HDC 89,98g LIP 47,00g Llenties pardines estofades P/ECO Salsitxes de porc amb samfaina Fruita Broquetes de verdures Peix al papillote /Fruita	14 E 1º 2º P S Ensalada fresca de temporada amb fruita KCAL 782,35 PROT 30,20g CA 343,86mg FE 5,09mg HDC 122,93g LIP 37,75g Espirals a la italiana (tomaca, formatge) amb formatge Lluç amb salsa mery amb bròquil Fruita Sopa de verdures i pollastre Pizza casolana de verdures fresques de	15 E 1º 2º P S Hummus d'albergínia amb rosquilletes KCAL 975,12 PROT 37,88g CA 268,58mg FE 11,53mg HDC 144,30g LIP 27,37g Arròs a banda (fons de llotja) Truita paisana amb amanida Fruita Escalivada Carn magra de porc /Fruita	16 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 678,58 PROT 16,62g CA 104,30mg FE 3,57mg HDC 109,28g LIP 33,48g Pasta al pomodoro Croquetes d'abaejo amb maionesa Fruita ECO Panolla amb sal Remenat d'espinacs /Fruita	17 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 565,86 PROT 30,07g CA 338,61mg FE 7,25mg HDC 65,01g LIP 20,10g Cigrons amb verdures Pollastre desossat amb dacs saltejada Iogur natural Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Hamburguesa de lluç /Fruita
20 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 1024,18 PROT 57,87g CA 514,16mg FE 4,54mg HDC 73,40g LIP 56,01g Crema de pèsols i mozzarella Paó en salsa amb arròs integral Fruita Creïlles cuites Carn roja magra /Fruita	21 E 1º 2º P S Ensalada fresca de temporada amb fruita KCAL 747,02 PROT 31,67g CA 376,05mg FE 5,03mg HDC 108,38g LIP 34,75g Pasta amb salsa de carabassa Abadejo a la biscaina Iogurt Wok de verdures Peix blanc /Fruita	22 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 674,11 PROT 36,59g CA 150,69mg FE 4,50mg HDC 93,38g LIP 22,14g Sopa de putxero amb verdures ECO Pollastre desossat amb creïlles al pebre roig Fruita ECO Carabasseta a la planxa Truita de formatge /Fruita	23 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 804,56 PROT 26,14g CA 152,88mg FE 4,50mg HDC 101,56g LIP 33,40g Arròs brut Filet de lluç en salsa de tomaca Fruita Panolla amb sal Carn magra de porc /Fruita	24 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 774,20 PROT 29,06g CA 274,55mg FE 11,19mg HDC 115,22g LIP 22,36g Potatge de cigrons amb bledes Truita de creïlla amb amanida Fruita Bròquil al vapor Peix a la llima /Fruita
27 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 806,60 PROT 41,39g CA 141,25mg FE 10,18mg HDC 93,75g LIP 39,84g Llenties amb verdures de temporada Escalopa de llom (empanat casolà) amb creïlles Fruita Ceba tendra i pimentó roig planxa Peix blau /Fruita	28 E 1º 2º P S Ensalada de verdures de temporada KCAL 818,77 PROT 27,71g CA 355,78mg FE 6,34mg HDC 101,72g LIP 34,18g Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge Lluç amb salsa mery amb bajoquetes saltades Fruita Cous cous amb especies Carn blanca /Fruita	29 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 746,75 PROT 34,61g CA 494,15mg FE 8,12mg HDC 71,25g LIP 36,08g Purè de mongetes Truita de formatge amb albergínia planxa Fruita Amanida completa Coca casolana de verdures /Fruita	30 E 1º 2º P S Ensalada fresca ecològica KCAL 608,47 PROT 23,86g CA 170,92mg FE 5,02mg HDC 66,89g LIP 28,14g Sopa minestrone amb verdures ECO Pollastre desossat amb verdures Fruita ECO Pèsols amb pernil i ceba Peix al papillote /Fruita	31 E 1º 2º P S Hummus de cigrons KCAL 1126,59 PROT 30,97g CA 213,87mg FE 7,31mg HDC 148,09g LIP 46,09g Arròs negre Mandonguilles en salsa amb puré de carbassa Pa de pessic de xocolata Bajoqueta saltejada Ou /Fruita

LA SALLE MAHON

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

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Piña, Melón
Sandía, Manzana

*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.

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 Ensalada fresca ecológica Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta Calabacín a la plancha Pescado azul /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	2 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Arroz con magro y verduras Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur Escalivada Carne blanca magra /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	3 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras de temporada Tortilla francesa con ensalada Fruta ECO Crema de puerros Revuelto de verduras /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP
6 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso) Gallineta a la marinera Fruta Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	7 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Sopa de ave con verduras ecológicas Contramuslo deshuesado a la italiana Fruta ECO Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	8 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Puré de alubias Tortilla de patata con queso Yogur natural Menestra salteada Huevo /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	9 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana (tomate y huevo) Fingers de pescado con ensalada Fruta Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	10 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Crema mediterránea de verduras de temporada Escalope de lomo plancha con patatas Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP
13 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Lentejas pardinas estofadas P/ECO Salchichas de cerdo con pisto Fruta Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	14 E 1º 2º P Ensalada fresca de temporada con fruta Espirales a la italiana (tomate, queso) con queso Merluza en salsa mery con brócoli Fruta Sopa de verduras y pollo Pizza casera de verduras frescas de temporada KCAL PROT CA FE HDC LIP	15 E 1º 2º P Hummus de berenjena con rosquilletas Arroz a banda (fondo de lonja) Tortilla paisana con ensalada Fruta Escalivada Carne magra de cerdo /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	16 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Caracolas al pomodoro Croquetas de bacalao con mayonesa Fruta ECO Mazorca de maíz con sal Revuelto de espinacas /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	17 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Garbanzos con verduras Pollo deshuesado con maíz salteado Yogur natural Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Hamburguesa de merluza /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP
20 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Crema de guisantes y mozzarella Pavo en salsa con arroz integral Fruta Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	21 E 1º 2º P Ensalada fresca de temporada con fruta Caracolas con salsa de calabaza Abadejo a la vizcaína Yogur Wok de verduras Pescado blanco /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	22 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido con verduras ECO Pollo deshuesado con patatas al pimentón Fruta ECO Calabacín a la plancha Tortilla de queso /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	23 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Arròs brut Filete de merluza en salsa de tomate Fruta Mazorca de maíz con sal Carne magra de cerdo /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	24 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata con ensalada Fruta Brócoli al vapor Pescado al limón /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP
27 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras de temporada Escalope de lomo (empanado casero) con patatas Fruta Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado azul /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	28 E 1º 2º P Ensalada de verduras de temporada Espaguetis integrales a la napolitana con queso Merluza en salsa mery con judías verdes salteadas Fruta Cous cous con especias Carne blanca /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	29 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Puré de alubias Tortilla de queso con berenjena plancha Fruta Ensalada completa Coca casera de verduras /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	30 E 1º 2º P Ensalada fresca ecológica Sopa minestrone con verduras ECO Pollo deshuesado con verduras Fruta ECO Guisantes con cebolla y jamón Pescado al papillote /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP	31 E 1º 2º P Hummus de garbanzos Arroz negro Albóndigas en salsa con puré de calabaza Bizcocho de chocolate Judías verdes salteadas Huevo /Fruta KCAL PROT CA FE HDC LIP