

LA SALLE MAHON

Octubre - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

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

Disposem 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.

1 E Ensalada fresca ecològica KCAL 785,93 PROT 38,95g CA 234,78mg FE 10,05mg HDC 104,44g LIP 26,25g 1^o Cigrons amb verdures 2^o Rellom al forn amb cous cous P Fruita S Carabasseta a la plantxa Peix blau /Fruita	2 E Ensalada fresca ecològica KCAL 801,74 PROT 39,40g CA 303,19mg FE 10,05mg HDC 77,21g LIP 36,73g 1^o Arròs de tardor (secret, bolets i carabassa) 2^o Lluç a la provençal amb creïlles fornades P Iogurt S Escalivada Carn blanca magra /Fruita	3 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 789,53 PROT 35,13g CA 172,73mg FE 10,02mg HDC 93,02g LIP 31,44g 1^o Llentilles amb verdures de temporada 2^o Truita francesa amb amanida P Fruita ECO S Crema de porro Remenat de verdures /Fruita		
6 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 906,19 PROT 38,97g CA 455,53mg FE 8,39mg HDC 97,80g LIP 39,48g 1^o Macarrons integrals a la aragonesa (xorico, tomaca, formatge) amb formatge 2^o Gallineta a la marinera P Fruita S Bajoqueta saltejada Carn magra de porc /Fruita	7 E Ensalada fresca ecològica KCAL 913,01 PROT 44,67g CA 216,58mg FE 7,16mg HDC 123,01g LIP 39,50g 1^o Sopa d'au amb verdures ecològiques 2^o Cuixa a la italiana P Fruita ECO S Xips de moniato al forn Peix a la llima /Fruita	8 E Ensalada fresca ecològica KCAL 778,05 PROT 35,47g CA 490,99mg FE 9,28mg HDC 94,85g LIP 28,53g 1^o Fesols blancs a la jardinera 2^o Truita de creïlles amb formatge P Iogur natural S Minestra saltejada Ou /Fruita	9 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 878,49 PROT 29,62g CA 112,53mg FE 4,92mg HDC 102,99g LIP 39,42g 1^o Arròs a la cubana (tomaca i ou) 2^o Aladroc en tempura amb amanida P Fruita S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn d'au /Fruita	10 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 812,77 PROT 27,48g CA 119,02mg FE 6,66mg HDC 74,47g LIP 61,72g 1^o Crema mediterrània de verdures de temporada 2^o Escalopets de llom planxa amb creïlles P Fruita S
13 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 945,91 PROT 41,46g CA 157,75mg FE 10,27mg HDC 89,98g LIP 47,00g 1^o Llentilles pardines estofades P/ECO 2^o Salsitxes de porc amb samfaina P Fruita S Broquetes de verdures Peix al papillote /Fruita	14 E Ensalada fresca de temporada amb fruita KCAL 782,35 PROT 30,20g CA 343,86mg FE 5,09mg HDC 122,93g LIP 37,75g 1^o Espirals a la italiana (tomaca, formatge) amb formatge 2^o Lluç amb salsa mery amb bròquil P Fruita S Sopa de verdures i pollastre Pizza casolana de verdures fresques de	15 E Hummus d'albergínia amb rosquilletes KCAL 1052,29 PROT 42,55g CA 287,94mg FE 12,52mg HDC 144,95g LIP 33,60g 1^o Arròs a banda (fons de llotja) amb oli 2^o Truita paisana amb amanida P Fruita S Escalivada Carn magra de porc /Fruita	16 E Ensalada fresca ecològica KCAL 879,19 PROT 32,96g CA 251,36mg FE 3,92mg HDC 134,72g LIP 40,26g 1^o Lasanya vegetal amb bolonyesa vegetal 2^o Croquetes d'abaejo amb maionesa P Fruita ECO S Panolla amb sal Remenat d'espinacs /Fruita	17 E Ensalada fresca ecològica KCAL 765,41 PROT 44,27g CA 348,51mg FE 8,07mg HDC 81,57g LIP 27,29g 1^o Cigrons amb verdures 2^o Pollastre a la mel amb panolla P Iogur natural S Saltat de carabasseta, carlota i quinoa Hamburguesa de lluç /Fruita
20 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 851,34 PROT 44,95g CA 477,93mg FE 4,82mg HDC 73,74g LIP 41,79g 1^o Crema de pèsols i mozzarella amb oli d'alfàbega 2^o Titot al curri amb arròs integral P Fruita S Creïlles cuites Carn roja magra /Fruita	21 E Ensalada fresca de temporada amb fruita KCAL 747,02 PROT 31,67g CA 376,05mg FE 5,03mg HDC 108,38g LIP 34,75g 1^o Pasta amb salsa de carabassa 2^o Abadejo a la biscaina P Iogurt S Wok de verdures Peix blanc /Fruita	22 E Ensalada fresca ecològica KCAL 752,81 PROT 45,86g CA 164,64mg FE 8,72mg HDC 95,48g LIP 25,74g 1^o Sopa de putxero amb verdures ECO 2^o Pollastre al forn amb creïlla P Fruita ECO S Carabasseta a la plantxa Truita de formatge /Fruita	23 E Ensalada fresca ecològica KCAL 803,29 PROT 25,41g CA 160,65mg FE 5,07mg HDC 102,51g LIP 32,94g 1^o Arròs brut 2^o Calamars amb salsa de tomàquet P Fruita S Panolla amb sal Carn magra de porc /Fruita	24 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 774,20 PROT 29,06g CA 274,55mg FE 11,19mg HDC 115,22g LIP 22,36g 1^o Potatge de cigrons amb bledes 2^o Truita de creïlla amb amanida P Fruita S Bròquil al vapor Peix a la llima /Fruita
27 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 806,60 PROT 41,39g CA 141,25mg FE 10,18mg HDC 93,75g LIP 39,84g 1^o Llentilles amb verdures de temporada 2^o Escalopa de llom (empanat casolà) amb creïlles P Fruita S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Peix blau /Fruita	28 E Ensalada de verdures de temporada KCAL 818,77 PROT 27,71g CA 355,78mg FE 6,34mg HDC 101,72g LIP 34,18g 1^o Espaguetis integrals a la napolitana amb formatge 2^o Lluç amb salsa mery amb bajoquetes saltades P Fruita S Cous cous amb especies Carn blanca /Fruita	29 E Ensalada fresca ecològica KCAL 806,99 PROT 39,18g CA 538,45mg FE 9,84mg HDC 71,76g LIP 40,56g 1^o Fabada vegetal 2^o Truita de formatge amb albergínia planxa P Fruita S Amanida completa Coca casolana de verdures /Fruita	30 E Ensalada fresca ecològica KCAL 764,68 PROT 39,12g CA 206,31mg FE 6,42mg HDC 78,94g LIP 33,43g 1^o Sopa minestrone amb verdures ECO 2^o Pollastre al forn amb poma P Fruita ECO S Pèsols amb pernil i ceba Peix al papillote /Fruita	31 E Hummus de cigrons KCAL 979,88 PROT 26,24g CA 210,07mg FE 6,84mg HDC 133,60g LIP 38,62g 1^o Arròs negre 2^o Mandonguilles en salsa amb puré de carbassa P Pastís casolà de galeta i xocolata Bajoqueta saltejada Ou /Fruita S

LA SALLE MAHON

Octubre - 2025 MENU MENSUAL LA SALLE MAHON

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 Ensalada fresca ecológica Garbanzos con verduras Solomillo al horno con cous cous Fruta Calabacín a la plancha Pescado azul /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) Merluza a la provenzal con patatas panadera Yogur Escalivada Carne blanca magra /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras de temporada Tortilla francesa con ensalada Fruta ECO Crema de puerros Revuelto de verduras /Fruta		
E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales a la aragonesa (chorizo tomate, queso) con queso Gallineta a la marinera Fruta Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Sopa de ave con verduras ecológicas Contramuslo a la italiana Fruta ECO Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Alubias blancas a la jardinera Tortilla de patata con queso Yogur natural Menestra salteada Huevo /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana (tomate y huevo) Boquerones enharinados con ensalada Fruta Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada Crema mediterránea de verduras de temporada Escalope de lomo plancha con patatas Fruta
E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada Lentejas pardinas estofadas P/ECO Salchichas de cerdo con pisto Fruta Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP 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	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Arroz a banda (fondo de lonja) con ajo aceite Tortilla paisana con ensalada Fruta Escalivada Carne magra de cerdo /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Lasaña con boloñesa vegetal Croquetas de bacalao con mayonesa Fruta ECO Mazorca de maíz con sal Revuelto de espinacas /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Garbanzos con verduras Pollo a la miel con mazorca de maíz Yogur natural Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Hamburguesa de merluza /Fruta
E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada Crema de guisantes y mozzarella con aceite de albahaca Pavo al curry con arroz integral Fruta Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca de temporada con fruta Caracolas con salsa de calabaza Abadejo a la vizcaína Yogur Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido con verduras ECO Pollo asado con patatas Fruta ECO Calabacín a la plancha Tortilla de queso /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Arròs brut Calamares con salsa de tomate Fruta Mazorca de maíz con sal Carne magra de cerdo /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata con ensalada Fruta Brócoli al vapor Pescado al limón /Fruta
E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP 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	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP 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	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Fabada vegetal Tortilla de queso con berenjena plancha Fruta Ensalada completa Coca casera de verduras /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica Sopa minestrone con verduras ECO Pollo al horno con manzana Fruta ECO Guisantes con cebolla y jamón Pescado al papillote /Fruta	E 1º 2º P KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada Arroz negro Albóndigas en salsa con puré de calabaza Tarta casera de galleta y chocolate Judías verdes salteadas Huevo /Fruta