

LA SALLE MAHON

1 Ensalada de verdures de temporada KCAL 779,75 PROT 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 2o Espaguetis a la italiana KCAL 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 2o Lluç a la provençal amb carxofes KCAL 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g P Fruita KCAL 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g S Crema de carabasseta Carn blanca /Fruita	2 Ensalada de verdures de temporada KCAL 779,75 PROT 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 1o Purè de mongetes KCAL 31,79g CA 182,24mg FE 8,32mg HDC 95,09g LIP 32,27g 2o Truita francesa amb formatge fresc KCAL 8,32mg HDC 95,09g LIP 32,27g P Fruita KCAL 8,32mg HDC 95,09g LIP 32,27g S Cous cous amb especes Truita de creïlla i ceba /Fruita	3 Ensalada fresca ecològica KCAL 760,15 PROT 31,79g CA 182,24mg FE 8,32mg HDC 95,09g LIP 32,27g 1o Sopa d'au amb verdures ecològiques KCAL 31,79g CA 182,24mg FE 8,32mg HDC 95,09g LIP 32,27g 2o Pollastre desossat amb creïlles rostides al pebre roig KCAL 4,69mg HDC 95,09g LIP 32,48g P Iogurt KCAL 4,69mg HDC 95,09g LIP 32,48g S Bajoqueta saltejada Peix blanc /Fruita	4 Ensalada fresca ecològica KCAL 984,00 PROT 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 1o Arròs a la cubana (tomaca i ou) KCAL 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 2o Bunyols de bacallà amb salsa tàrtara cassolana KCAL 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g P Fruita ECO KCAL 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g S Panolla amb sal Carn d'au /Fruita	5 Ensalada de verdures de temporada KCAL 984,00 PROT 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 1o Potatge de cigrons amb espinacs KCAL 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 2o Magre amb tomaca KCAL 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g P Fruita KCAL 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g S Minestra saltejada Peix a la llima /Fruita	
8 Festiu KCAL 771,45 PROT 36,45g CA 161,29mg FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g 1o Festiu KCAL 771,45 PROT 36,45g CA 161,29mg FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g 2o Festiu KCAL 771,45 PROT 36,45g CA 161,29mg FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g P Festiu KCAL 771,45 PROT 36,45g CA 161,29mg FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g S Festiu Carn roja magra /Fruita	9 Ensalada de verdures de temporada KCAL 771,45 PROT 36,45g CA 161,29mg FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g 1o Llenties a l'hortolana KCAL 36,45g CA 161,29mg FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g 2o Truita de creïlla amb rulito de york KCAL 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g P Fruita KCAL 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g S Tosta d'hummus Carn roja magra /Fruita	10 Ensalada fresca ecològica KCAL 770,58 PROT 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g 1o Sopa de putxero amb verdures ECO KCAL 47,45g CA 359,46mg FE 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g 2o Putxero KCAL 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g P Iogurt KCAL 9,38mg HDC 95,61g LIP 30,61g S Espinacs saltejats Peix al papillote /Fruita	11 Hummus de chirivía KCAL 807,18 PROT 33,65g CA 261,56mg FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g 1o Tomaca i formatge tendre KCAL 33,65g CA 261,56mg FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g 2o Arròs al forn (cigró, costella, creïlla i tomaca) KCAL 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g P Fruita ECO KCAL 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g S Xips de moniato al forn Hamburguesa de soja /Fruita	12 Ensalada fresca ecològica KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 1o Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostons integrals KCAL 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 2o Rel·lom al forn amb cous cous KCAL 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g P Fruita KCAL 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g S Creïlles cuites Peix blau /Fruita	
15 Ensalada de verdures de temporada KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 1o Macarrons a la piemontesa KCAL 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 2o Abadejo amb mussolina d'all KCAL 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g P Fruita KCAL 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g S Sopa de quinoa Carn d'au /Fruita	16 Ensalada de verdures de temporada KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 1o Llenties amb verdures i moniato P/ECO KCAL 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 2o Llonganisses amb tomaca KCAL 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g P Iogurt KCAL 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g S Wok de verdures Peix blanc /Fruita	17 Amanida de col KCAL 773,80 PROT 27,72g CA 160,78mg FE 5,95mg HDC 120,04g LIP 19,96g 1o Arròs melós de rap i coliflor KCAL 27,72g CA 160,78mg FE 5,95mg HDC 120,04g LIP 19,96g 2o Truita de creïlla KCAL 5,95mg HDC 120,04g LIP 19,96g P Fruita ECO KCAL 5,95mg HDC 120,04g LIP 19,96g S Ceba tendra i pimentó roig plantxa Carn magra de porc /Fruita	18 MENÚ ESPECIAL DE NADAL KCAL 635,43 PROT 36,16g CA 256,65mg FE 4,40mg HDC 60,63g LIP 31,77g 1o Entrants de nadal KCAL 36,16g CA 256,65mg FE 4,40mg HDC 60,63g LIP 31,77g 2o Sopa de Nadal KCAL 36,16g CA 256,65mg FE 4,40mg HDC 60,63g LIP 31,77g P Pollastre desossat amb puré de creïlles Lacti i dolços nadalencs S Pol·lastre desossat amb puré de creïlles Lacti i dolços nadalencs	19 Ensalada fresca ecològica KCAL 838,45 PROT 29,10g CA 207,05mg FE 5,67mg HDC 111,10g LIP 45,27g 1o Pasta a la italiana KCAL 29,10g CA 207,05mg FE 5,67mg HDC 111,10g LIP 45,27g 2o Fingers de peix amb bròquil ECO KCAL 5,67mg HDC 111,10g LIP 45,27g P Fruita KCAL 5,67mg HDC 111,10g LIP 45,27g S Broquetes de verdures Remenat d'alls tendres /Fruita	
KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA FE HDC LIP 2o KCAL PROT CA FE HDC LIP P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA FE HDC LIP 2o KCAL PROT CA FE HDC LIP P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA FE HDC LIP 2o KCAL PROT CA FE HDC LIP P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA FE HDC LIP 2o KCAL PROT CA FE HDC LIP P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA FE HDC LIP 2o KCAL PROT CA FE HDC LIP P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA FE HDC LIP 2o KCAL PROT CA FE HDC LIP P KCAL PROT CA FE HDC LIP S
KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA FE HDC LIP 2o KCAL PROT CA FE HDC LIP P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA FE HDC LIP 2o KCAL PROT CA FE HDC LIP P KCAL PROT CA FE HDC LIP S	KCAL PROT CA FE HDC LIP 1o KCAL PROT CA <			

LA SALLE MAHON

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

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1274

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños,
dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional
se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se pre-
paran conforme a las directrices de la "Guía de menús
de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en
la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan
integral un día a la semana.

1 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 779,75 PROT 30,60g CA 205,80mg FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 1º Espaguetis a la italiana CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g 2º Merluza a la provenzal con alcachofas CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g P Fruta CA 30,60g FE 5,14mg HDC 129,27g LIP 34,58g S Crema de calabacín Carne blanca /Fruta	2 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 760,15 PROT 31,79g CA 182,24mg FE 8,32mg HDC 87,06g LIP 32,27g 1º Puré de alubias CA 31,79g FE 8,32mg HDC 87,06g LIP 32,27g 2º Tortilla francesa con queso fresco CA 31,79g FE 8,32mg HDC 87,06g LIP 32,27g P Fruta CA 31,79g FE 8,32mg HDC 87,06g LIP 32,27g S Cous cous con especias Tortilla de patata y cebolla /Fruta	3 E Ensalada fresca ecológica KCAL 693,24 PROT 31,33g CA 270,00mg FE 31,33g HDC 95,09g LIP 32,48g 1º Sopa de ave con verduras ecológicas CA 31,33g FE 31,33g HDC 95,09g LIP 32,48g 2º Pollo deshuesado con patatas asadas al pimentón CA 31,33g FE 31,33g HDC 95,09g LIP 32,48g P Yogur CA 31,33g FE 31,33g HDC 95,09g LIP 32,48g S Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta	4 E Ensalada fresca ecológica KCAL 984,00 PROT 24,54g CA 143,25mg FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g 2º Buñuelos de bacalao con salsa tártara casera CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g P Fruta ECO CA 24,54g FE 5,00mg HDC 118,51g LIP 45,97g S Mazorca de maíz con sal Carne de ave /Fruta	5 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 785,65 PROT 42,74g CA 228,60mg FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g 1º Potaje de garbanzos con espinacas CA 42,74g FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g 2º Magro con tomate CA 42,74g FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g P Fruta CA 42,74g FE 10,28mg HDC 88,06g LIP 30,11g S Menestra salteada Pescado al limón /Fruta
8 E Festivo KCAL 770,58 PROT 33,65g CA 261,56mg FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g 1º Festivo CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g 2º Festivo CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g P Festivo CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g S Festivo	9 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 771,45 PROT 36,45g CA 161,29mg FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g 1º Lentejas a la hortelana CA 36,45g FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g 2º Tortilla de patata con rulo de york CA 36,45g FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g P Fruta CA 36,45g FE 10,10mg HDC 98,29g LIP 26,04g S Tosta de hummus Carne roja magra /Fruta	10 E Ensalada fresca ecológica KCAL 770,58 PROT 33,65g CA 261,56mg FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g 1º Sopa de cocido con verduras ECO CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g 2º Cocido completo CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g P Yogur CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g S Espinacas salteadas Pescado al papillote /Fruta	11 E Hummus de chirivía KCAL 807,18 PROT 33,65g CA 261,56mg FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g 1º Tomate y queso fresco CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g 2º Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate) CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g P Fruta ECO CA 33,65g FE 9,30mg HDC 97,84g LIP 31,23g S Chips de boniato al horno Hamburguesa de soja /Fruta	12 E Ensalada fresca ecológica KCAL 947,61 PROT 36,50g CA 186,43mg FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 1º Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales CA 36,50g FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g 2º Solomillo al horno con cous cous CA 36,50g FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g P Fruta CA 36,50g FE 7,99mg HDC 108,49g LIP 43,91g S Patatas cocidas Pescado azul /Fruta
15 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 915,68 PROT 33,77g CA 343,07mg FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 1º Caracolas a la piamontesa CA 33,77g FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g 2º Abadejo con muselina de ajo CA 33,77g FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g P Fruta CA 33,77g FE 5,17mg HDC 118,96g LIP 36,26g S Sopa de quinoa Carne de ave /Fruta	16 E Ensalada de verduras de temporada KCAL 810,88 PROT 36,45g CA 289,73mg FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 1º Lentejas con verduras y boniato P/ECO CA 36,45g FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g 2º Longanizas con tomate CA 36,45g FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g P Yogur CA 36,45g FE 8,80mg HDC 86,22g LIP 35,50g S Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	17 E Ensalada de col KCAL 773,80 PROT 27,72g CA 160,78mg FE 5,95mg HDC 120,04g LIP 19,96g 1º Arroz meloso de rape y coliflor CA 27,72g FE 5,95mg HDC 120,04g LIP 19,96g 2º Tortilla de patata con jamón de pavo CA 27,72g FE 5,95mg HDC 120,04g LIP 19,96g P Fruta ECO CA 27,72g FE 5,95mg HDC 120,04g LIP 19,96g S Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne magra de cerdo /Fruta	18 E MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD Entrantes de navidad KCAL 635,43 PROT 36,16g CA 256,65mg FE 4,40mg HDC 60,63g LIP 31,77g 1º Sopa de Navidad CA 36,16g FE 4,40mg HDC 60,63g LIP 31,77g 2º Pollo deshuesado con puré de patatas CA 36,16g FE 4,40mg HDC 60,63g LIP 31,77g P Lácteo y dulces navideños CA 36,16g FE 4,40mg HDC 60,63g LIP 31,77g S Brochetas de verduras Revuelto de ajos tiernos /Fruta	19 E Ensalada fresca ecológica KCAL 838,45 PROT 29,10g CA 207,05mg FE 5,67mg HDC 111,10g LIP 45,27g 1º Caracolas a la italiana CA 29,10g FE 5,67mg HDC 111,10g LIP 45,27g 2º Fingers de pescado con brócoli ECO CA 29,10g FE 5,67mg HDC 111,10g LIP 45,27g P Fruta CA 29,10g FE 5,67mg HDC 111,10g LIP 45,27g S Brochetas de verduras Revuelto de ajos tiernos /Fruta
E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP
E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP
E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP	E KCAL 1º CA 2º FE P HDC S LIP