

LA SALLE MAHON

Noviembre - 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 - 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.

3 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Hélices a la genovesa con soja vegetal 2º Gallineta a la espalda con verduras Fruta Menestra salteada Carne roja magra /Fruta KCAL 918,43 PROT 50,64g CA 268,18mg FE 11,78mg HDC 105,25g LIP 34,52g	4 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Potaje de garbanzos con acelgas 2º Magro con verduras asadas con cous cous Fruta Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta KCAL 703,04 PROT 31,26g CA 333,73mg FE 5,93mg HDC 69,59g LIP 32,89g	5 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica 1º Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso) con aceite de albahaca 2º Salmón al horno con brócoli Yogur Champiñones gratinados Hamburguesa de soja /Fruta KCAL 703,04 PROT 31,26g CA 333,73mg FE 5,93mg HDC 69,59g LIP 32,89g	6 E 1º 2º P C Ensalada de col 1º Arròs brut 2º Tortilla francesa con pisto Fruta Crema de puerros Carne blanca /Fruta KCAL 753,45 PROT 19,34g CA 124,75mg FE 4,57mg HDC 94,13g LIP 33,46g	7 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica 1º Lentejas con verduras P/ECO 2º Pollo deshuesado con patatas panadera Fruta ECO Cous cous con especias Pescado al papillote /Fruta KCAL 715,00 PROT 32,28g CA 146,23mg FE 8,20mg HDC 98,94g LIP 21,91g
10 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Hélices a la genovesa con soja vegetal 2º Gallineta a la espalda con verduras Fruta Menestra salteada Carne roja magra /Fruta KCAL 782,00 PROT 35,48g CA 194,60mg FE 5,86mg HDC 123,46g LIP 33,68g	11 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Puré de alubias 2º Pizza de jamón cocido y queso Yogur Artesano Wok de verduras Pescado azul /Fruta KCAL 938,27 PROT 38,86g CA 456,49mg FE 6,82mg HDC 101,23g LIP 26,33g	12 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica 1º Sopa de cocido con verduras ECO 2º Contramuslo deshuesado a la italiana con patatas Fruta ECO Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta KCAL 938,27 PROT 38,86g CA 456,49mg FE 9,46mg HDC 99,94g LIP 41,35g	13 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica 1º Arròs rossejat 2º Fingers de pescado con guisantes Fruta Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta KCAL 847,28 PROT 32,81g CA 123,05mg FE 6,13mg HDC 102,15g LIP 34,21g	14 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO 2º Ragout de pavo con caracolas Fruta Escalivada Pescado blanco /Fruta KCAL 838,10 PROT 32,52g CA 204,97mg FE 5,29mg HDC 123,79g LIP 35,55g
17 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Lentejas a la hortelana P/ECO 2º Tortilla de patata con queso fresco Fruta Sopa de quinoa Carne blanca magra /Fruta KCAL 942,25 PROT 52,45g CA 220,64mg FE 11,43mg HDC 108,44g LIP 33,86g	18 E 1º 2º P C Hummus de garbanzos Ensalada de tomate con aguacate Arroz caldoso de costillas y setas con verduras Fruta Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta KCAL 579,92 PROT 16,34g CA 108,38mg FE 5,04mg HDC 77,49g LIP 22,91g	19 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica 1º Crema festival de legumbres con tostones integrales 2º Goulash de pavo con gnocchis Fruta Ensalada completa Pescado al limón /Fruta KCAL 985,48 PROT 47,10g CA 276,98mg FE 12,47mg HDC 155,50g LIP 27,06g	20 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica 1º Espaguetis integrales con tapenade 2º Merluza a la provenzal con zanahoria vichy Fruta ECO Coliflor con patata Carne blanca /Fruta KCAL 805,84 PROT 37,46g CA 256,47mg FE 8,11mg HDC 118,72g LIP 20,81g	21 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Sopa de pescado con gambitas 2º Lágrimas de pollo con samfaina Yogur Cebolleta y pimiento rojo plancha Tortilla de cebolla /Fruta KCAL 827,20 PROT 29,56g CA 312,46mg FE 3,70mg HDC 61,93g LIP 59,95g
24 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Macarrones integrales a la napolitana gratinados 2º Abadejo en salsa mery con judías verdes Fruta Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta KCAL 800,53 PROT 27,10g CA 251,09mg FE 5,03mg HDC 117,41g LIP 27,20g	25 E 1º 2º P C Ensalada de col 1º Potaje de garbanzos 2º Tortilla de patata con pan, tomate y jamón york Fruta Berenjena gratinada al horno Pescado azul /Fruta KCAL 849,65 PROT 31,01g CA 201,67mg FE 9,70mg HDC 93,33g LIP 26,28g	26 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica 1º Capricho de calamar 2º Paella con pollo de campo Fruta ECO Hervido valenciano Huevo /Fruta KCAL 607,03 PROT 19,47g CA 154,25mg FE 4,14mg HDC 93,33g LIP 17,31g	27 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada 1º Sopa de estrellitas 2º Lomo en salsa Brownie de chocolate Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta KCAL 794,52 PROT 33,87g CA 137,29mg FE 6,77mg HDC 79,54g LIP 59,36g	28 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica 1º Crema de lentejas rojas con verduras P/ECO con leche de coco 2º Albóndigas estilo marroquí Fruta Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta KCAL 895,43 PROT 37,80g CA 182,14mg FE 9,33mg HDC 112,16g LIP 33,69g
E 1º 2º P C KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P C KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P C KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P C KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P C KCAL PROT CA FE HDC LIP