

AIRE LIBRE

usuario: aire_libre

contraseña: 1501_aire_libre

Setembre - 2025 MENU MENSUAL
AIRE LIBRE

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: 1501

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
Disposen 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.

E 1º 2º P <

AIRE LIBRE

usuario: aire_libre

contraseña: 1501_aire_libre

Septiembre - 2025 MENU MENSUAL
AIRE LIBRE

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Piña, Melón
Sandía, Manzana

*El menú incluye 1 ración de pan

DESCARGA
NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1501

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		KCAL
	1º		PROT
	2º		CA
P			FE
			HDC
			LIP
C			

8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 918,20
E		PROT
1º	Arroz tres delicias con salsa de soja	28,26g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Albóndigas a la jardinera	4,81mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	97,42g
		FE
		HDC
		LIP
C	Berenjena rellena de verduras	45,94g
	Pescado al limón /Fruta	

9	Ensalada fresca ecológica	KCAL 917,07
E		PROT
1º	Lentejas con verduras P/ECO	39,43g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Tortilla de patata con queso servilleta valenciano	9,70mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	104,71g
		FE
		HDC
		LIP
C	Espárragos con jamón	38,50g
	Carne blanca magra /Fruta	

10	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 776,51
E		PROT
1º	Sopa minestrone	48,67g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Pollo al romero con pimiento asado	5,52mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Yogur natural	98,77g
		FE
		HDC
		LIP
C	Judías verdes salteadas	36,62g
	Tostada de tomate, queso fresco y anchoas	

11	Ensalada fresca ecológica	KCAL 929,80
E		PROT
1º	Macarrones integrales napolitana con queso	43,65g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Merluza a la marinera	6,40mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta ECO	137,89g
		FE
		HDC
		LIP
C	Quinoa con especias	25,07g
	Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta	

12	Gazpacho andaluz	KCAL 807,60
E		PROT
1º	Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta	36,27g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Goulash de magro con arroz integral	7,40mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	105,99g
		FE
		HDC
		LIP
C	Guisantes con cebolla y jamón	27,18g
	Carne de ave /Fruta	

15	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL 858,52
E		PROT
1º	Crema de lentejas rojas con tostones	35,77g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Longanizas con tomate	10,13mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	118,58g
		FE
		HDC
		LIP
C	Coliflor con patata	27,97g
	Pescado al limón /Fruta	
16	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 724,49
E		PROT
1º	Caracolas a los 4 quesos	33,85g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Gallineta a la menier con guisantes	5,39mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	102,45g
		FE
		HDC
		LIP
C	Espinacas con pasas y piñones	34,13g
	Croquetas caseras de legumbres /Fruta	
17	Ensalada fresca ecológica	KCAL 815,96
E		PROT
1º	Alubias blancas con verduras P/ECO	33,93g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Pizza Colevisa	7,65mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	120,44g
		FE
		HDC
		LIP
C	Champiñones gratinados	22,51g
	Salmón al papillote /Fruta	
18	Ensalada fresca ecológica	KCAL 992,07
E		PROT
1º	Sopa de cocido con verdura y garbanzos	41,12g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Tortilla de patata con croquetas	8,34mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Yogur	100,29g
		FE
		HDC
		LIP
C	Crepe de verduras	52,06g
	Huevos al plato /Fruta	
19	SEMANA DE LA PAELLA	KCAL 992,07
E	Ensalada de verduras de temporada	PROT
1º	Calamares con salsa de tomate	38,35g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Paella valenciana con pollo de campo	197,11mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta ECO	94,36g
		FE
		HDC
		LIP
C	Mazorca de maíz con sal	19,32g
	Revuelto de brócoli con queso /Fruta	
22	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 839,12
E		PROT
1º	Espaguetis integrales a la italiana con albahaca fresca	32,60g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Merluza a la provenzal con berenjena plancha	5,72mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	118,06g
		FE
		HDC
		LIP
C	Patatas al gratén	28,52g
	Albóndigas de pollo /Fruta	
23	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 829,09
E		PROT
1º	Garbanzos con verduras	39,04g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Pavo al curry con patatas	9,38mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	96,42g
		FE
		HDC
		LIP
C	Chips de boniato al horno	31,72g
	Tortilla de atún y calabacín /Fruta	
24	Hummus de garbanzos	KCAL 882,21
E		PROT
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	34,75g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Pescadilla enharinada con ensalada valenciana	6,94mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	120,26g
		FE
		HDC
		LIP
C	Habas rehogadas con ajos tiernos	29,75g
	Pavo a tacos con calabacín /Fruta	
25	Ensalada fresca ecológica	KCAL 836,06
E		PROT
1º	Sopa de cocido con garbanzos	40,79g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Alitas de pollo a la barbacoa (Infantil: contramuslo deshuesado) con mazorca de maíz	148,90mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta ECO	6,93mg
		FE
		HDC
		LIP
C	Wok de verduras	102,95g
	Gambas salteadas con setas /Fruta	30,46g
26	Ensalada fresca ecológica	KCAL 836,06
E		PROT
1º	Lentejas con verduras y manzana P/ECO	48,82g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Tortilla de queso con pan, tomate y jamón	10,44mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Batido casero de frutas	84,04g
		FE
		HDC
		LIP
C	Hervido de verduras	45,36g
	Panini de verduras, queso y fiambre /Fruta	
29	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 895,19
E		PROT
1º	Fideuà de verduras y champiñones	39,17g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Crunch de salmón con tomate concassé	6,29mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	144,84g
		FE
		HDC
		LIP
C	Calabacín a la plancha	43,36g
	Carne de ave /Fruta	
30	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 787,07
E		PROT
1º	Crema de puerros y calabaza P/ECO	27,39g
		CA
		FE
		HDC
		LIP
2º	Huevos al gratén (tomate, atún, pimiento)	6,57mg
		FE
		HDC
		LIP
P	Fruta	77,27g
		FE
		HDC
		LIP
C	Cebolleta y pimiento rojo plancha	42,46g
	Carne magra de cerdo /Fruta	

	E		KCAL
	1º		PROT
	2º		CA
P			FE
			HDC
			LIP
C			

	E		KCAL
	1º		PROT
	2º		CA
P			FE
			HDC
			LIP
C			

	E		KCAL
	1º		PROT
	2º		CA
P			FE
			HDC
			LIP
C			

	E		KCAL
	1º		PROT
	2º		CA
P			FE
			HDC
			LIP
C			