

AIRE LIBRE

Octubre - 2026 MENU MENSUAL
AIRE LIBRE

FRUTAS DE TEMPORADA:

Manzana, Pera
Mandarina, Banana

*Mín. 2 raciones pan integral/sem

DESCARGA
NUESTRA APP



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 preparan conforme a las directrices de la "Guía de menús de menajadors 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.

E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	1 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Hummus de zanahoria 904,07 Ensalada completa con caballa y huevo duro 39,82g Paella valenciana 209,29mg Fruta 7,37mg Calabacín a la plancha 112,28g Carne blanca /Fruta 32,87g	2 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 765,75 Lentejas con verduras P/ECO 35,71g Lomo de cerdo a la plancha con pisto 179,24mg Fruta ECO 10,15mg Brochetas de verduras 98,00g Pescado al papillote /Fruta 37,50g
5 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 741,35 Espaguetis integrales a la napolitana 33,24g Merluza a la marinera 247,49mg Fruta 6,56mg Ensalada completa 97,58g Carne blanca /Fruta 24,36g	6 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 818,50 Sopa minestrone con verduras ECO 37,68g Pollo a la miel con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado) 167,95mg Fruta 5,28mg Judías verdes salteadas 78,70g Pescado al limón /Fruta 38,64g	7 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 922,07 Arroz de otoño (setas, calabaza y magro) 50,89g Huevos al gratén (bechamel, tomate y queso) 266,44mg Fruta ECO 8,40mg Crema de zanahoria 84,45g Carne roja magra /Fruta 42,63g	8 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 774,16 Pepito valenciano casero 30,40g Potaje de garbanzos con espinacas 420,23mg Yogur 9,67mg Brócoli al vapor 92,51g Tortilla de patata /Fruta 31,32g	9 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP 774,16 Festivo 30,40g 420,23mg 9,67mg 92,51g 31,32g
12 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP 741,35 Festivo 33,24g 247,49mg 6,56mg 97,58g 24,36g	13 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 796,03 Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales 35,52g Goulash de pavo con patatas 330,21mg Yogur 6,99mg Wok de verduras 91,82g Pescado blanco /Fruta 29,79g	14 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 777,49 Sopa de cocido 46,10g Cocido completo 204,99mg Fruta 9,16mg Tosta de verduras gratinadas 104,34g Huevo /Fruta 30,84g	15 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 768,05 Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata y tomate) 36,56g Calamares en salsa (Infantil: Merluza en salsa) 201,74mg Fruta ECO 8,87mg Crema de puerros 81,99g Carne roja magra /Fruta 32,68g	16 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 776,97 PIZZERO 37,10g Lentejas al toque de curry con leche de coco P/ECO 285,74mg Fruta 7,33mg Calabacín a la plancha 106,58g Pescado al limón /Fruta 22,45g
19 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 746,25 Macarrones integrales en salsa de calabaza 27,86g Salmón al horno con brócoli 170,22mg Fruta 6,48mg Escalivada 96,82g Carne blanca /Fruta 28,79g	20 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 803,73 Garbanzos con verduras 31,67g Tortilla paisana con queso fresco 301,42mg Fruta 10,25mg Chips de boniato al horno 112,25g Pescado blanco /Fruta 26,01g	21 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 748,02 Arroz a la cubana (tomate y huevo) 25,54g Bacaladilla enharinada 109,26mg Fruta ECO 4,19mg Calabaza y patata 106,25g Carne de ave /Fruta 25,18g	22 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 793,92 Fabada asturiana P/ECO 47,32g Pechuga pollo a la crema con champiñones 365,79mg Yogur 8,48mg Coliflor gratinada 61,35g Tortilla de bacalao /Fruta 39,49g	23 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Hummus de garbanzos 801,25 Ensalada completa con sardinilla 45,66g Lasaña con boloñesa vegetal 354,88mg Fruta 7,45mg Crema de verduras 125,84g Pescado azul /Fruta 29,46g
26 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 908,44 Lentejas a la hortelana con arroz integral 39,56g Tortilla de queso con berenjena plancha 476,75mg Fruta 8,57mg Cebolleta y pimiento rojo plancha 94,59g Carne magra de cerdo /Fruta 41,45g	27 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada de verduras de temporada 853,02 Espaguetis integrales a la italiana 29,88g Merluza en salsa mery con judías verdes 338,48mg Fruta 5,87mg Ensalada completa 116,17g Pizza de verduras y queso /Fruta 32,14g	28 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 775,20 Garbanzos estofados con verduras 36,27g Cerdo agri dulce con gnocchis 375,42mg Yogur 9,84mg Crema de verduras 112,58g Pescado al papillote /Fruta 37,51g	29 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Hummus de remolacha con picos de pan integrales 769,79 Arroz negro 33,64g Alitas de pollo al horno con maíz salteado 154,64mg Yogur 5,17mg Calabaza asada 94,37g Menestra salteada 28,35g Revuelto de ajos tiernos /Fruta	30 E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP Ensalada fresca ecológica 757,54 Sopa de ave con verduras ECO 28,37g Albóndigas vegetales caseras con verduras 149,72mg Fruta ECO 5,69mg Parrillada de verduras 117,57g Pescado blanco /Fruta 32,53g