

Octubre - 2024 MENU MENSUAL LA PURISIMA PALMA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

<p>1</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 743,11 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa) 29,41g 131,43mg</p> <p>2º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza) 4,83mg 75,68g</p> <p>P Fruta 35,81g</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p>	<p>2</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 776,40 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Crema festival de legumbres 213,96mg</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha con pimiento italiano 11,35mg 98,74g</p> <p>P Fruta 38,35g</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p>	<p>3</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 714,16 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Lasaña de carne 41,03g 394,97mg</p> <p>2º Gallineta a la marinera 5,55mg 76,03g</p> <p>P Lácteo 27,73g</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 682,51 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 26,45g 256,06mg</p> <p>2º Coliflor con bechamel 8,45mg 106,60g</p> <p>P Fruta ECO 17,61g</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>	
<p>7</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 742,60 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Espaguetis integrales a la napolitana con queso 28,08g 463,18mg</p> <p>2º Merluza en salsa mery con brócoli 5,59mg 75,06g</p> <p>P Fruta 36,89g</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p>	<p>8</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 788,85 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Sopa de ave con verduras ECO y fideos 42,59g 145,92mg</p> <p>2º Pollo rustido con maíz 5,48mg 92,06g</p> <p>P Fruta 36,30g</p> <p>Champiñones gratinados Pescado azul /Fruta</p>	<p>9</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 838,84 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Crema mediterránea de verduras de temporada 26,47g 129,50mg</p> <p>2º Lomo al horno con patatas 6,82mg 78,75g</p> <p>P Fruta 61,85g</p> <p>Crema de calabaza Quesadillas caseras /Fruta</p>	<p>10</p> <p>E Hummus de garbanzos con picos 863,24 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Arroz tres delicias 41,84g 270,36mg</p> <p>2º Boquerones en tempura con ensalada 6,49mg 102,97g</p> <p>P Yogur natural 30,98g</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 935,71 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Garbanzos con verduras 28,55g 250,24mg</p> <p>2º Tortilla de patata y cebolla 10,52mg 124,03g</p> <p>P Fruta ECO 36,89g</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p>
<p>14</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 753,83 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Caracolas a la italiana 31,44g 236,17mg</p> <p>2º Rodaja de merluza con judías verdes 5,23mg 118,25g</p> <p>P Fruta 31,96g</p> <p>Tabulé de couscous Carne blanca /Fruta</p>	<p>15</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 773,70 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Crema de guisantes con queso 27,47g 359,23mg</p> <p>2º Longanizas/ Salchichas con pisto 5,00mg 60,27g</p> <p>P Fruta 47,59g</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p>	<p>16</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 729,68 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO 26,19g 204,10mg</p> <p>2º Huevos al horno 8,95mg 99,89g</p> <p>P Fruta ECO 25,84g</p> <p>Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta</p>	<p>17</p> <p>E Hummus de berenjena con rosquilletas 1023,20 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco 41,05g 446,43mg</p> <p>2º Arroz de pescado 9,94mg 139,88g</p> <p>P Lácteo 33,19g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 832,93 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Lentejas con verduras 48,28g 183,41mg</p> <p>2º Pechuga a la crema con champiñón 9,18mg 95,85g</p> <p>P Fruta 28,51g</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p>
<p>21</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 599,46 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Hervido de verduras/Inf. Crema de verduras 21,62g 227,06mg</p> <p>2º Bacalao lactonesa con zanahoria 4,92mg 76,27g</p> <p>P Fruta 23,75g</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p>	<p>22</p> <p>E Ensalada con fruta 1001,14 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Macarrones a la genovesa (champiñón, bacon, tomate y queso) 41,25g 269,67mg</p> <p>2º Goulash de magro con verduras 6,54mg 122,61g</p> <p>P Fruta 40,32g</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>23</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 762,23 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Sopa de cocido 50,97g 174,73mg</p> <p>2º Pollo al romero con patatas 7,93mg 71,69g</p> <p>P Fruta 36,68g</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>24</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada 863,45 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Arroz de verduras 26,19g 321,72mg</p> <p>2º Calamares andaluza (rebozado casero) con salsa tártara 4,05mg 73,00g</p> <p>P Yogur natural 51,47g</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 657,61 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Potaje de garbanzos con espinacas 24,13g 239,93mg</p> <p>2º Tortilla de patata 10,14mg 91,15g</p> <p>P Fruta ECO 21,87g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p>
<p>28</p> <p>E Ensalada con fruta 920,83 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Paella de verduras 31,23g 174,22mg</p> <p>2º Alitas de pollo al horno con patatas 6,03mg 130,96g</p> <p>P Fruta 29,94g</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p>	<p>29</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 1014,91 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas con verduras 45,57g 174,22mg</p> <p>2º Albóndigas a la jardinera 10,70mg 123,78g</p> <p>P Fruta 38,32g</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p>	<p>30</p> <p>E Hummus de garbanzos con nachos 1070,14 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Espaguetis integrales al pomodoro 51,52g 231,88mg</p> <p>2º Huevos revueltos con setas 14,35mg 152,25g</p> <p>P Fruta ECO 37,43g</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p>	<p>31</p> <p>E Tosta de guacamole 801,82 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO con tostones 26,70g 149,89mg</p> <p>2º Escalope de lomo (empanado casero) con tomate 5,61mg 110,31g</p> <p>P Postre casero 38,01g</p> <p>Tajin de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>32</p> <p>E Ensalada fresca ecológica 682,51 KCAL PROT CA FE HDC LIP</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO 26,45g 256,06mg</p> <p>2º Coliflor con bechamel 8,45mg 106,60g</p> <p>P Fruta ECO 17,61g</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p>

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 basada 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.

Octubre - 2024 MENU MENSUAL LA PURISMA PALMA ADAPTADO

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Manzana
Banana, Kiwi
Persimon

<p>1</p> <p>E</p> <p>1º Tortilla francesa con verduras</p> <p>2º Arroz de otoño (secreto, setas y calabaza)</p> <p>P Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Tosta de hummus /Fruta</p> <p>KCAL 702,85 PROT 30,63g CA 101,32mg FE 5,28mg HDC 69,71g LIP 33,50g</p>	<p>2</p> <p>E</p> <p>1º Crema festival de legumbres</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha con pimiento italiano</p> <p>P Fruta</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 715,90 PROT 34,66g CA 172,34mg FE 10,36mg HDC 92,21g LIP 35,02g</p>	<p>3</p> <p>E</p> <p>1º Pasta a la italiana</p> <p>2º Gallineta a la marinera con calabacín al horno</p> <p>P Lácteo</p> <p>Sopa minestrone Revuelto de guisantes con jamón /Fruta</p> <p>KCAL 634,19 PROT 34,00g CA 346,90mg FE 15,85mg HDC 112,53g LIP 23,07g</p>	<p>4</p> <p>E</p> <p>1º Lentejas con verduras P/ECO</p> <p>2º Coliflor con bechamel</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Hervido valenciano Curry de pollo y zanahoria /Fruta</p> <p>KCAL 622,01 PROT 25,09g CA 214,44mg FE 7,46mg HDC 100,07g LIP 14,28g</p>	
<p>7</p> <p>E</p> <p>1º Espaguetis integrales a la napolitana con queso</p> <p>2º Merluza en salsa mery con brócoli</p> <p>P Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta</p> <p>KCAL 677,78 PROT 27,00g CA 425,83mg FE 4,84mg HDC 70,57g LIP 32,11g</p>	<p>8</p> <p>E</p> <p>1º Sopa de ave con verduras ECO y fideos</p> <p>2º Pollo deshuesado con maíz salteado</p> <p>P Fruta</p> <p>Champiñones gratinados Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL 649,40 PROT 27,28g CA 96,10mg FE 3,79mg HDC 85,07g LIP 32,00g</p>	<p>9</p> <p>E</p> <p>1º Crema mediterránea de verduras de temporada</p> <p>2º Lomo al horno con berenjena</p> <p>P Fruta</p> <p>Crema de calabaza Quesadillas caseras /Fruta</p> <p>KCAL 639,40 PROT 24,95g CA 90,88mg FE 5,94mg HDC 67,09g LIP 54,11g</p>	<p>10</p> <p>E</p> <p>1º Arroz tres delicias</p> <p>2º Bacalao al horno con Tomate al horno</p> <p>P Lácteo</p> <p>Yogur natural</p> <p>Brócoli al vapor Carne blanca magra /Fruta</p> <p>KCAL 639,26 PROT 28,70g CA 236,64mg FE 3,20mg HDC 57,18g LIP 32,35g</p>	<p>11</p> <p>E</p> <p>1º Garbanzos con verduras</p> <p>2º Tortilla de patata y cebolla</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 875,21 PROT 27,19g CA 208,62mg FE 9,53mg HDC 117,50g LIP 33,56g</p>
<p>14</p> <p>E</p> <p>1º Caracolas a la italiana</p> <p>2º Merluza al horno con judías verdes</p> <p>P Fruta</p> <p>Tabulé de couscous Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 515,26 PROT 28,35g CA 196,88mg FE 4,53mg HDC 94,58g LIP 16,73g</p>	<p>15</p> <p>E</p> <p>1º Crema de guisantes</p> <p>2º Pechuga de pollo plancha con pisto</p> <p>P Fruta</p> <p>Crema de puerros Fajita casera /Fruta</p> <p>KCAL 399,74 PROT 18,38g CA 79,62mg FE 3,30mg HDC 54,70g LIP 12,41g</p>	<p>16</p> <p>E</p> <p>1º Fabada vegetal P/ECO</p> <p>2º Tortilla francesa</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta</p> <p>KCAL 662,05 PROT 24,26g CA 160,06mg FE 7,84mg HDC 93,34g LIP 21,98g</p>	<p>17</p> <p>E</p> <p>1º Tomate y queso fresco</p> <p>2º Arroz de pescado</p> <p>P Lácteo</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 571,19 PROT 23,03g CA 333,60mg FE 2,21mg HDC 79,08g LIP 18,05g</p>	<p>18</p> <p>E</p> <p>1º Ensalada fresca ecológica</p> <p>2º Lentejas con verduras</p> <p>P Pechuga a la crema con champiñón</p> <p>Fruta</p> <p>Verduras estofadas con pollo Huevos al plato /Fruta</p> <p>KCAL 832,93 PROT 48,28g CA 183,41mg FE 9,18mg HDC 95,85g LIP 28,51g</p>
<p>21</p> <p>E</p> <p>1º Crema de verduras de temporada</p> <p>2º Bacalao al horno con zanahoria</p> <p>P Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Pescado azul /Fruta</p> <p>KCAL 387,34 PROT 16,15g CA 103,71mg FE 2,98mg HDC 42,62g LIP 17,59g</p>	<p>22</p> <p>E</p> <p>1º Macarrones con champiñón</p> <p>2º Goulash de magro con verduras</p> <p>P Fruta</p> <p>Menestra salteada Tortilla de cebolla /Fruta</p> <p>KCAL 776,15 PROT 34,39g CA 159,52mg FE 6,55mg HDC 109,97g LIP 23,70g</p>	<p>23</p> <p>E</p> <p>1º Sopa de cocido</p> <p>2º Pollo al romero con pimientos</p> <p>P Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 600,19 PROT 48,86g CA 129,84mg FE 6,67mg HDC 56,43g LIP 26,34g</p>	<p>24</p> <p>E</p> <p>1º Arroz de verduras</p> <p>2º Filete de merluza plancha</p> <p>P Lácteo</p> <p>Yogur natural</p> <p>Crema de berenjena y queso crema Carne magra de cerdo /Fruta</p> <p>KCAL 467,22 PROT 24,31g CA 265,69mg FE 2,46mg HDC 60,22g LIP 13,97g</p>	<p>25</p> <p>E</p> <p>1º Garbanzos con verduras</p> <p>2º Tortilla de patata</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Lasaña de calabacín /Fruta</p> <p>KCAL 569,09 PROT 22,33g CA 186,81mg FE 8,37mg HDC 84,88g LIP 15,51g</p>
<p>28</p> <p>E</p> <p>1º Paella de verduras</p> <p>2º Pollo deshuesado con patatas al horno</p> <p>P Fruta</p> <p>Tomate con atún, huevo duro y olivas Revuelto de ajos tiernos /Fruta</p> <p>KCAL 683,90 PROT 24,21g CA 101,12mg FE 4,38mg HDC 116,49g LIP 13,89g</p>	<p>29</p> <p>E</p> <p>1º Lentejas pardinas estofadas con verduras</p> <p>2º Ragout de magro</p> <p>P Fruta</p> <p>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</p> <p>KCAL 919,03 PROT 42,78g CA 149,92mg FE 9,99mg HDC 99,63g LIP 39,44g</p>	<p>30</p> <p>E</p> <p>1º Espaguetis integrales al pomodoro</p> <p>2º Tortilla de setas</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>Couscous con calabacín y cebolla Carne blanca /Fruta</p> <p>KCAL 725,51 PROT 26,43g CA 200,28mg FE 7,70mg HDC 108,08g LIP 21,42g</p>	<p>31</p> <p>E</p> <p>1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha con tomate</p> <p>P Lácteo</p> <p>Postre casero</p> <p>Tajin de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 588,54 PROT 20,75g CA 123,59mg FE 1,26mg HDC 69,45g LIP 35,45g</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º Crema de calabaza y boniato asado P/ECO</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha con tomate</p> <p>P Lácteo</p> <p>Postre casero</p> <p>Tajin de Verduras Pescado al papillote /Fruta</p> <p>KCAL 588,54 PROT 20,75g CA 123,59mg FE 1,26mg HDC 69,45g LIP 35,45g</p>

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 basada 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.