

usuario: purisima_palma

contraseña: 1441_purisima_palma

Enero - 2025 MENU MENSUAL LA PURISIMA PALMA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1441

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avd. 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.

1	2	3																																																																																	
<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º	Festivo	PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º	Festivo	PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>E</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>PROT</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	E		KCAL	1º	Festivo	PROT	2º		CA	P		FE			HDC			LIP																											
E		KCAL																																																																																	
1º	Festivo	PROT																																																																																	
2º		CA																																																																																	
P		FE																																																																																	
		HDC																																																																																	
		LIP																																																																																	
E		KCAL																																																																																	
1º	Festivo	PROT																																																																																	
2º		CA																																																																																	
P		FE																																																																																	
		HDC																																																																																	
		LIP																																																																																	
E		KCAL																																																																																	
1º	Festivo	PROT																																																																																	
2º		CA																																																																																	
P		FE																																																																																	
		HDC																																																																																	
		LIP																																																																																	
<table border="1"> <tr><td>6</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	6		KCAL	E		PROT	1º	Festivo	CA	2º		FE	P		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>Nachos con queso</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones integrales con atún y tomate</td><td>41,15g CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Suprema de merluza con brócoli</td><td>168,53mg FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>8,42mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>108,64g LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>29,04g</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	7	Nachos con queso	KCAL	E		PROT	1º	Macarrones integrales con atún y tomate	41,15g CA	2º	Suprema de merluza con brócoli	168,53mg FE	P	Fruta	8,42mg HDC			108,64g LIP			29,04g		Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta		<table border="1"> <tr><td>8</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de verduras de temporada</td><td>719,71 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pollo al horno con patatas asadas tex-mex</td><td>33,47g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>135,05mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5,51mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>73,85g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>31,46g</td></tr> <tr><td></td><td>Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		PROT	1º	Crema de verduras de temporada	719,71 CA	2º	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	33,47g FE	P	Fruta	135,05mg HDC			5,51mg LIP			73,85g			31,46g		Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta													
6		KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Festivo	CA																																																																																	
2º		FE																																																																																	
P		HDC																																																																																	
		LIP																																																																																	
7	Nachos con queso	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Macarrones integrales con atún y tomate	41,15g CA																																																																																	
2º	Suprema de merluza con brócoli	168,53mg FE																																																																																	
P	Fruta	8,42mg HDC																																																																																	
		108,64g LIP																																																																																	
		29,04g																																																																																	
	Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta																																																																																		
8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Crema de verduras de temporada	719,71 CA																																																																																	
2º	Pollo al horno con patatas asadas tex-mex	33,47g FE																																																																																	
P	Fruta	135,05mg HDC																																																																																	
		5,51mg LIP																																																																																	
		73,85g																																																																																	
		31,46g																																																																																	
	Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>13</td><td>Tosta de sobrasada y miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de calabacín</td><td>1020,43 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Fajita de jamón york y queso</td><td>63,86g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>204,43mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,43mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>114,14g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>83,55g</td></tr> <tr><td></td><td>Verduras estofadas con pollo Pescado blanco /Fruta</td><td></td></tr> </table>	13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL	E		PROT	1º	Crema de calabacín	1020,43 CA	2º	Fajita de jamón york y queso	63,86g FE	P	Fruta	204,43mg HDC			4,43mg LIP			114,14g			83,55g		Verduras estofadas con pollo Pescado blanco /Fruta		<table border="1"> <tr><td>14</td><td>Tartaleta de ensaladilla rusa</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada</td><td>868,28 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Calamares enharinados con salsa tártara</td><td>51,82g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>161,30mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,50mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>129,30g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>37,30g</td></tr> <tr><td></td><td>Parrillada de verduras Carne blanca magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL	E		PROT	1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	868,28 CA	2º	Calamares enharinados con salsa tártara	51,82g FE	P	Fruta	161,30mg HDC			6,50mg LIP			129,30g			37,30g		Parrillada de verduras Carne blanca magra /Fruta		<table border="1"> <tr><td>15</td><td>Coca de trampó</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Garbanzos con hortalizas</td><td>971,14 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco</td><td>36,02g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>199,68mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>10,28mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>107,25g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>59,46g</td></tr> <tr><td></td><td>Wok de verduras Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta</td><td></td></tr> </table>	15	Coca de trampó	KCAL	E		PROT	1º	Garbanzos con hortalizas	971,14 CA	2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	36,02g FE	P	Fruta ECO	199,68mg HDC			10,28mg LIP			107,25g			59,46g		Wok de verduras Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta	
13	Tosta de sobrasada y miel	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Crema de calabacín	1020,43 CA																																																																																	
2º	Fajita de jamón york y queso	63,86g FE																																																																																	
P	Fruta	204,43mg HDC																																																																																	
		4,43mg LIP																																																																																	
		114,14g																																																																																	
		83,55g																																																																																	
	Verduras estofadas con pollo Pescado blanco /Fruta																																																																																		
14	Tartaleta de ensaladilla rusa	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	868,28 CA																																																																																	
2º	Calamares enharinados con salsa tártara	51,82g FE																																																																																	
P	Fruta	161,30mg HDC																																																																																	
		6,50mg LIP																																																																																	
		129,30g																																																																																	
		37,30g																																																																																	
	Parrillada de verduras Carne blanca magra /Fruta																																																																																		
15	Coca de trampó	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Garbanzos con hortalizas	971,14 CA																																																																																	
2º	Lomo en salsa de champiñones con arroz blanco	36,02g FE																																																																																	
P	Fruta ECO	199,68mg HDC																																																																																	
		10,28mg LIP																																																																																	
		107,25g																																																																																	
		59,46g																																																																																	
	Wok de verduras Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>20</td><td></td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Festivo</td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> </table>	20		KCAL	E		PROT	1º	Festivo	CA	2º		FE	P		HDC			LIP	<table border="1"> <tr><td>21</td><td>Berenjenas a la miel</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Alubias blancas con calabaza y zanahoria</td><td>951,23 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pechuga pollo a la crema con patatas</td><td>38,93g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>199,55mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>7,38mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>106,58g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>41,70g</td></tr> <tr><td></td><td>Sopa juliana Pescado blanco /Fruta</td><td></td></tr> </table>	21	Berenjenas a la miel	KCAL	E		PROT	1º	Alubias blancas con calabaza y zanahoria	951,23 CA	2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	38,93g FE	P	Fruta ECO	199,55mg HDC			7,38mg LIP			106,58g			41,70g		Sopa juliana Pescado blanco /Fruta		<table border="1"> <tr><td>22</td><td>Ensalada caprese</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz de verduras</td><td>963,24 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos</td><td>32,09g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>318,58mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,12mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>94,55g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>50,79g</td></tr> <tr><td></td><td>Patatas cocidas Huevo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	22	Ensalada caprese	KCAL	E		PROT	1º	Arroz de verduras	963,24 CA	2º	Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos	32,09g FE	P	Fruta ECO	318,58mg HDC			4,12mg LIP			94,55g			50,79g		Patatas cocidas Huevo /Fruta										
20		KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Festivo	CA																																																																																	
2º		FE																																																																																	
P		HDC																																																																																	
		LIP																																																																																	
21	Berenjenas a la miel	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Alubias blancas con calabaza y zanahoria	951,23 CA																																																																																	
2º	Pechuga pollo a la crema con patatas	38,93g FE																																																																																	
P	Fruta ECO	199,55mg HDC																																																																																	
		7,38mg LIP																																																																																	
		106,58g																																																																																	
		41,70g																																																																																	
	Sopa juliana Pescado blanco /Fruta																																																																																		
22	Ensalada caprese	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Arroz de verduras	963,24 CA																																																																																	
2º	Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos	32,09g FE																																																																																	
P	Fruta ECO	318,58mg HDC																																																																																	
		4,12mg LIP																																																																																	
		94,55g																																																																																	
		50,79g																																																																																	
	Patatas cocidas Huevo /Fruta																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>27</td><td>Tosta de ajoarriero</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas estofadas con verduras de temporada</td><td>938,07 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata con pisto</td><td>38,07g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>165,54mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>10,77mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>148,59g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>22,63g</td></tr> <tr><td></td><td>Escalivada Carne de ave /Fruta</td><td></td></tr> </table>	27	Tosta de ajoarriero	KCAL	E		PROT	1º	Lentejas estofadas con verduras de temporada	938,07 CA	2º	Tortilla de patata con pisto	38,07g FE	P	Fruta	165,54mg HDC			10,77mg LIP			148,59g			22,63g		Escalivada Carne de ave /Fruta		<table border="1"> <tr><td>28</td><td>Aros de cebolla</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Crema de verduras de temporada</td><td>746,13 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Goulash de magro con arroz blanco</td><td>26,81g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>83,09mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,16mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>77,75g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>36,41g</td></tr> <tr><td></td><td>Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta</td><td></td></tr> </table>	28	Aros de cebolla	KCAL	E		PROT	1º	Crema de verduras de temporada	746,13 CA	2º	Goulash de magro con arroz blanco	26,81g FE	P	Fruta	83,09mg HDC			4,16mg LIP			77,75g			36,41g		Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta		<table border="1"> <tr><td>29</td><td>Champiñones al ajo</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Caracolas a la napolitana</td><td>625,91 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Merluza a la marinera</td><td>39,15g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>362,69mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,24mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>92,58g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>24,19g</td></tr> <tr><td></td><td>Tosta de verduras gratinadas Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	29	Champiñones al ajo	KCAL	E		PROT	1º	Caracolas a la napolitana	625,91 CA	2º	Merluza a la marinera	39,15g FE	P	Lácteo	362,69mg HDC			4,24mg LIP			92,58g			24,19g		Tosta de verduras gratinadas Carne blanca /Fruta	
27	Tosta de ajoarriero	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Lentejas estofadas con verduras de temporada	938,07 CA																																																																																	
2º	Tortilla de patata con pisto	38,07g FE																																																																																	
P	Fruta	165,54mg HDC																																																																																	
		10,77mg LIP																																																																																	
		148,59g																																																																																	
		22,63g																																																																																	
	Escalivada Carne de ave /Fruta																																																																																		
28	Aros de cebolla	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Crema de verduras de temporada	746,13 CA																																																																																	
2º	Goulash de magro con arroz blanco	26,81g FE																																																																																	
P	Fruta	83,09mg HDC																																																																																	
		4,16mg LIP																																																																																	
		77,75g																																																																																	
		36,41g																																																																																	
	Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta																																																																																		
29	Champiñones al ajo	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Caracolas a la napolitana	625,91 CA																																																																																	
2º	Merluza a la marinera	39,15g FE																																																																																	
P	Lácteo	362,69mg HDC																																																																																	
		4,24mg LIP																																																																																	
		92,58g																																																																																	
		24,19g																																																																																	
	Tosta de verduras gratinadas Carne blanca /Fruta																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>30</td><td>Verduras en tempura</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Ensalada completa con atún</td><td>704,46 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Paella con pollo</td><td>22,95g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>124,30mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>3,91mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>97,32g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>25,13g</td></tr> <tr><td></td><td>Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta</td><td></td></tr> </table>	30	Verduras en tempura	KCAL	E		PROT	1º	Ensalada completa con atún	704,46 CA	2º	Paella con pollo	22,95g FE	P	Fruta ECO	124,30mg HDC			3,91mg LIP			97,32g			25,13g		Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta		<table border="1"> <tr><td>31</td><td>Ensalada de verduras de temporada</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Guisado de pavo con verduras</td><td>904,53 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanizas con habas</td><td>38,14g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>114,04mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,79mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>76,23g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>49,38g</td></tr> <tr><td></td><td>Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta</td><td></td></tr> </table>	31	Ensalada de verduras de temporada	KCAL	E		PROT	1º	Guisado de pavo con verduras	904,53 CA	2º	Longanizas con habas	38,14g FE	P	Fruta	114,04mg HDC			6,79mg LIP			76,23g			49,38g		Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta		<table border="1"> <tr><td>9</td><td>Humus de garbanzos y tomate seco con picos de pan</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz de secreto y calabaza</td><td>928,14 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Tortilla de patata</td><td>33,11g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>156,22mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>7,49mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>134,32g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>28,73g</td></tr> <tr><td></td><td>Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta</td><td></td></tr> </table>	9	Humus de garbanzos y tomate seco con picos de pan	KCAL	E		PROT	1º	Arroz de secreto y calabaza	928,14 CA	2º	Tortilla de patata	33,11g FE	P	Fruta	156,22mg HDC			7,49mg LIP			134,32g			28,73g		Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta	
30	Verduras en tempura	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Ensalada completa con atún	704,46 CA																																																																																	
2º	Paella con pollo	22,95g FE																																																																																	
P	Fruta ECO	124,30mg HDC																																																																																	
		3,91mg LIP																																																																																	
		97,32g																																																																																	
		25,13g																																																																																	
	Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta																																																																																		
31	Ensalada de verduras de temporada	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Guisado de pavo con verduras	904,53 CA																																																																																	
2º	Longanizas con habas	38,14g FE																																																																																	
P	Fruta	114,04mg HDC																																																																																	
		6,79mg LIP																																																																																	
		76,23g																																																																																	
		49,38g																																																																																	
	Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta																																																																																		
9	Humus de garbanzos y tomate seco con picos de pan	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Arroz de secreto y calabaza	928,14 CA																																																																																	
2º	Tortilla de patata	33,11g FE																																																																																	
P	Fruta	156,22mg HDC																																																																																	
		7,49mg LIP																																																																																	
		134,32g																																																																																	
		28,73g																																																																																	
	Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>10</td><td>Verduras en tempura</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Lentejas a la hortelana P/ECO</td><td>939,51 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Albóndigas mixtas con lacitos</td><td>48,71g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta ECO</td><td>140,42mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>10,20mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>116,98g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>39,83g</td></tr> <tr><td></td><td>Menestra salteada Huevo /Fruta</td><td></td></tr> </table>	10	Verduras en tempura	KCAL	E		PROT	1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	939,51 CA	2º	Albóndigas mixtas con lacitos	48,71g FE	P	Fruta ECO	140,42mg HDC			10,20mg LIP			116,98g			39,83g		Menestra salteada Huevo /Fruta		<table border="1"> <tr><td>16</td><td>Vichyssoise (crema de perros)</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</td><td>952,93 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Filete de merluza plancha con zanahoria</td><td>36,25g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>205,04mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6,69mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>127,03g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>33,89g</td></tr> <tr><td></td><td>Tosta de hummus Pescado azul /Fruta</td><td></td></tr> </table>	16	Vichyssoise (crema de perros)	KCAL	E		PROT	1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	952,93 CA	2º	Filete de merluza plancha con zanahoria	36,25g FE	P	Fruta	205,04mg HDC			6,69mg LIP			127,03g			33,89g		Tosta de hummus Pescado azul /Fruta		<table border="1"> <tr><td>17</td><td>DÍA BARBACOA</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td></td><td>CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td></td><td>FE</td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td>HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>Berenjena gratinada al horno Carne roja magra /Fruta</td><td></td></tr> </table>	17	DÍA BARBACOA	KCAL	E		PROT	1º		CA	2º		FE	P		HDC			LIP					Berenjena gratinada al horno Carne roja magra /Fruta				
10	Verduras en tempura	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Lentejas a la hortelana P/ECO	939,51 CA																																																																																	
2º	Albóndigas mixtas con lacitos	48,71g FE																																																																																	
P	Fruta ECO	140,42mg HDC																																																																																	
		10,20mg LIP																																																																																	
		116,98g																																																																																	
		39,83g																																																																																	
	Menestra salteada Huevo /Fruta																																																																																		
16	Vichyssoise (crema de perros)	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	952,93 CA																																																																																	
2º	Filete de merluza plancha con zanahoria	36,25g FE																																																																																	
P	Fruta	205,04mg HDC																																																																																	
		6,69mg LIP																																																																																	
		127,03g																																																																																	
		33,89g																																																																																	
	Tosta de hummus Pescado azul /Fruta																																																																																		
17	DÍA BARBACOA	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º		CA																																																																																	
2º		FE																																																																																	
P		HDC																																																																																	
		LIP																																																																																	
	Berenjena gratinada al horno Carne roja magra /Fruta																																																																																		
<table border="1"> <tr><td>23</td><td>Falafel con salsa de yogur</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Sopa de cocido con verduras ECO</td><td>918,42 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Longanizas con verduras al horno</td><td>43,21g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Lácteo</td><td>397,09mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9,15mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>81,43g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>50,43g</td></tr> <tr><td></td><td>Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta</td><td></td></tr> </table>	23	Falafel con salsa de yogur	KCAL	E		PROT	1º	Sopa de cocido con verduras ECO	918,42 CA	2º	Longanizas con verduras al horno	43,21g FE	P	Lácteo	397,09mg HDC			9,15mg LIP			81,43g			50,43g		Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta		<table border="1"> <tr><td>24</td><td>Chips de remolacha</td><td>KCAL</td></tr> <tr><td>E</td><td></td><td>PROT</td></tr> <tr><td>1º</td><td>Macarrones a la italiana</td><td>779,57 CA</td></tr> <tr><td>2º</td><td>Filete de merluza plancha con tumbet</td><td>36,09g FE</td></tr> <tr><td>P</td><td>Fruta</td><td>331,27mg HDC</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>4,99mg LIP</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>112,38g</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>22,68g</td></tr> <tr><td></td><td>Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta</td><td></td></tr> </table>	24	Chips de remolacha	KCAL	E		PROT	1º	Macarrones a la italiana	779,57 CA	2º	Filete de merluza plancha con tumbet	36,09g FE	P	Fruta	331,27mg HDC			4,99mg LIP			112,38g			22,68g		Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta																													
23	Falafel con salsa de yogur	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Sopa de cocido con verduras ECO	918,42 CA																																																																																	
2º	Longanizas con verduras al horno	43,21g FE																																																																																	
P	Lácteo	397,09mg HDC																																																																																	
		9,15mg LIP																																																																																	
		81,43g																																																																																	
		50,43g																																																																																	
	Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta																																																																																		
24	Chips de remolacha	KCAL																																																																																	
E		PROT																																																																																	
1º	Macarrones a la italiana	779,57 CA																																																																																	
2º	Filete de merluza plancha con tumbet	36,09g FE																																																																																	
P	Fruta	331,27mg HDC																																																																																	
		4,99mg LIP																																																																																	
		112,38g																																																																																	
		22,68g																																																																																	
	Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta																																																																																		

usuario: purisima_palma
contraseña: 1441_purisima_palma

Enero - 2025 MENU MENSUAL LA PURISIMA PALMA ADAPTADO

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Persimon
Mandarina

DESCARGA NUESTRA APP



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1441

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.

1	2	3	6	7	8	9	10	13	14	15	16	17	20	21	22	23	24	27	28	29	30	31	
E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º	1º
2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º	2º
P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P
KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT	PROT
CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA	CA
FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE	FE
HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC	HDC
LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP	LIP
Festivo Festivo Festivo Festivo	Macarrones con tomate Filete de merluza al horno con brócoli Fruta Calabacín a la plancha Carne blanca magra /Fruta	Crema de verduras de temporada Pollo deshuesado con patatas Fruta Brochetas de verduras Pescado al limón /Fruta	Arroz de pollo y calabaza Tortilla de patata Fruta Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta	Lentejas a la hortelana P/ECO Ragout de pavo con lacitos Fruta ECO Menestra salteada Huevo /Fruta	Crema de alubias blancas Pechuga de pavo a la plancha con verduras Fruta Verduritas estofadas con pollo Pescado blanco /Fruta	Fideuà de verduras Filete de merluza al horno con verduras Fruta Parrillada de verduras Carne blanca magra /Fruta	Crema de garbanzos con calabaza y puerros Ragout de pavo con patatas Fruta ECO Wok de verduras Tortilla de patata y pimiento verde /Fruta	Sopa de puchero Pollo deshuesado con patatas Fruta Tosta de hummus Pescado azul /Fruta	Arroz con tomate Filete de merluza plancha con zanahoria Fruta Berenjena gratinada al horno Carne roja magra /Fruta	Crema de alubias y verduras Pechuga pollo a la crema con patatas Fruta ECO Sopa juliana Pescado blanco /Fruta	Arroz de verduras Filete de merluza plancha con verduras Fruta ECO Patatas cocidas Huevo /Fruta	Sopa de cocido con verduras ECO Tortilla de patata con verduras al horno Lácteo Calabacín a la plancha Pescado al limón /Fruta	Macarrones con tomate Filete de merluza plancha con verduras Fruta Espinacas salteadas Carne blanca /Fruta	Cous cous con especias Carne de ave /Fruta	Crema de verduras de temporada Goulash de pavo con arroz blanco Fruta Verduras salteadas con arroz Pescado blanco /Fruta	Caracolas con tomate Filete de merluza al horno con verduras al horno Lácteo Tosta de verduras gratinadas Carne blanca /Fruta	Crema de verduras de temporada Arroz con pollo Fruta ECO Mazorca de maíz con sal Revuelto de ajos tiernos /Fruta	Guisado de patatas y verduras de temporada Pollo deshuesado con calabacín Fruta Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta					