

usuario: purisima_palma
contraseña: 1441_purisima_palma

Marzo - 2025 MENU MENSUAL LA PURISIMA PALMA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Fresón
Naranja

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.

<p>3</p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 790,17 PROT 45,00g CA 174,95mg FE 9,51mg HDC 92,32g LIP 27,28g</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Crema de lentejas rojas con zanahoria y calabaza</p> <p>2º Alitas de pollo a la barbacoa con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 1059,69 PROT 38,41g CA 226,42mg FE 10,64mg HDC 126,12g LIP 45,45g</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Huevo /Fruta</p>	<p>5</p> <p>E Hummus de garbanzos</p> <p>1º Espaguetis integrales a la marinera</p> <p>2º Tortilla francesa con chips de yuca</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 610,89 PROT 30,96g CA 325,41mg FE 5,28mg HDC 70,98g LIP 22,04g</p> <p>Tempura de verduras Arroz con acelgas Filete de merluza a la meunière Lácteo</p> <p>Tosta de hummus Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>7</p> <p>E Coca italiana de rúcula, tomate y pimientos</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>2º Escalope de lomo empanado con patatas al horno</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 1039,22 PROT 52,25g CA 407,81mg FE 9,19mg HDC 130,95g LIP 48,63g</p> <p>Menestra salteada Carne blanca /Fruta</p>	
<p>10</p> <p>E Queso fresco con tomate y albahaca</p> <p>1º Crema de verduras de temporada</p> <p>2º Ragout de cerdo con noodles</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 945,50 PROT 35,76g CA 316,74mg FE 5,63mg HDC 79,49g LIP 62,72g</p> <p>Wok de verduras Pescado azul /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Nachos con guacamole</p> <p>1º Lentejas a la jardinera</p> <p>2º Tortilla de patata con ensalada</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 730,86 PROT 38,54g CA 191,38mg FE 12,32mg HDC 95,13g LIP 24,75g</p> <p>Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta</p>	<p>12</p> <p>E Tosta de sobrasada</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>2º Cocido completo</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 1009,47 PROT 52,05g CA 186,23mg FE 10,62mg HDC 138,77g LIP 37,32g</p> <p>Menestra salteada Pescado blanco /Fruta</p>	<p>13</p> <p>E JORNADA CHINA</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>14</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada con membrillo</p> <p>1º Macarrones con verduras trituradas y boloñesa vegetal</p> <p>2º Merluza al horno con brócoli al horno</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 784,19 PROT 35,60g CA 225,12mg FE 5,47mg HDC 129,30g LIP 31,36g</p> <p>Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta</p>
<p>17</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Albóndigas de bacalao</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 1020,61 PROT 22,35g CA 109,19mg FE 4,16mg HDC 108,74g LIP 55,27g</p> <p>Calabaza y patata al microondas Carne blanca /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Berenjenas a la miel</p> <p>1º Crema mediterránea de verduras de temporada</p> <p>2º Longanizas con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 782,07 PROT 15,66g CA 83,14mg FE 4,21mg HDC 81,45g LIP 44,35g</p> <p>Champiñones gratinados Pescado al limón /Fruta</p>	<p>19</p> <p>E Coca italiana de rúcula, tomate y pimientos</p> <p>1º Sopa de cocido</p> <p>2º Pechuga de pollo a la plancha con pimientos</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 783,30 PROT 54,62g CA 384,76mg FE 6,22mg HDC 95,27g LIP 36,92g</p> <p>Coca italiana de rúcula, tomate y pimientos Sopa de cocido Pechuga de pollo a la plancha con pimientos Fruta</p>	<p>20</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Caracolas con salsa de calabaza</p> <p>2º Rodaja de merluza a la andaluza con guisantes</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 641,53 PROT 28,10g CA 133,18mg FE 4,27mg HDC 104,16g LIP 26,98g</p> <p>Crema de zanahoria Carne de ave /Fruta</p>	<p>21</p> <p>E Aros de cebolla</p> <p>1º Lentejas a la hortelana</p> <p>2º Tortilla de patata con pisto casero</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 942,01 PROT 50,97g CA 298,06mg FE 10,03mg HDC 86,93g LIP 42,64g</p> <p>Chips de boniato al horno Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta</p>
<p>24</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Crema de legumbres con tostones</p> <p>2º Hamburguesa completa</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 808,52 PROT 25,46g CA 251,62mg FE 7,19mg HDC 124,30g LIP 23,62g</p> <p>Menestra salteada Pescado al limón /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E Hummus de garbanzos con palitos de pan</p> <p>1º Huevos rellenos</p> <p>2º Paella valenciana</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 1109,01 PROT 39,11g CA 208,10mg FE 8,41mg HDC 148,03g LIP 40,94g</p> <p>Mazorca de maíz con sal Carne de ave /Fruta</p>	<p>26</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Sopa de fideos</p> <p>2º Tortilla de patata con croqueta de la abuela</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 808,85 PROT 32,63g CA 161,67mg FE 7,52mg HDC 109,57g LIP 32,97g</p> <p>Ensalada de tomate y aguacate Pizza casera de verduras frescas de temporada</p>	<p>27</p> <p>E chips vegetales</p> <p>1º Fabada vegetal</p> <p>2º Pollo al horno con patatas</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 907,19 PROT 53,77g CA 343,11mg FE 9,31mg HDC 87,94g LIP 36,60g</p> <p>Tosta de hummus Pescado blanco /Fruta</p>	<p>28</p> <p>E Guacamole con nachos</p> <p>1º Arroz de pescado</p> <p>2º Salmón al horno con zanahoria</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 666,36 PROT 30,26g CA 64,79mg FE 4,97mg HDC 74,34g LIP 30,59g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca magra /Fruta</p>
<p>31</p> <p>E Hummus de garbanzos</p> <p>1º Lentejas con verduras de temporada</p> <p>2º Pollo asado con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 820,78 PROT 52,15g CA 159,81mg FE 11,78mg HDC 110,52g LIP 18,90g</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>

SIN GLUTEN
***Solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Hummus permitido Pasta sin gluten a la marinera Tortilla francesa con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas Merluza al horno con verduras Lácteo**	7 Panini sin gluten italiana Sopa de cocido con pasta sin gluten Lomo a la plancha con patatas Fruta
Comida / Dinar	10 Tomate y queso fresco Crema de verduras Magro con tomate con pasta (sin gluten) Fruta	11 Nachos con guacamole Alubias con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta	12 Tosta sin gluten con tomate Sopa de cocido con pasta sin gluten Cocido permitido (embutidos permitidos) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa vegetal Merluza a la plancha con brócoli Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	19 Panini sin gluten italiana Sopa de cocido con pasta sin gluten Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa de calabaza Merluza horno con guisantes Fruta	21 Verduras salteadas Alubias con verduras Tortilla de patatas con pisto Lácteo**
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Hamburguesa permitida con patatas Fruta	25 Hummus con nachos Huevos rellenos Paella de pollo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (pasta sin gluten) Tortilla de patatas con jamón Fruta	27 Chips de vegetales Alubias con verduras Pollo al horno con patatas Lácteo**	28 Nachos con guacamole Arroz de pescado Salmón al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	31 Hummus permitido Alubias con verduras Pollo horno con patatas Fruta				

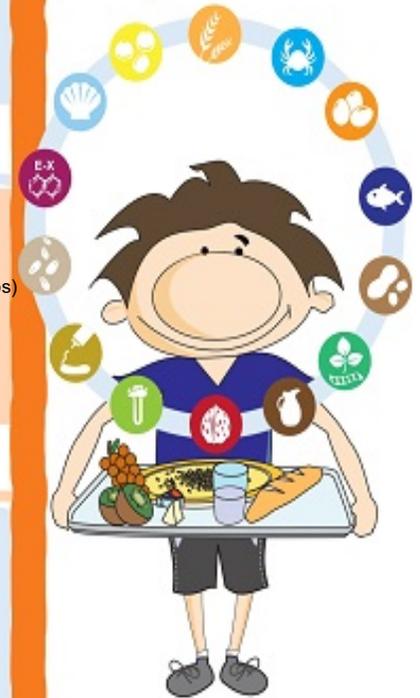


Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN GLUTEN, APLV
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Hummus de garbanzos Pasta sin gluten a la marinera Tortilla francesa con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas Merluza al horno con verduras Fruta	7 Panini sin gluten ing. Permitidos Sopa de ave con pasta sin gluten Lomo a la plancha con patatas Fruta
Comida / Dinar	10 Tomate con orégano Crema de verduras Magro con tomate con pasta (sin gluten) Fruta	11 Nachos con guacamole Alubias con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta	12 Tosta sin gluten con tomate Sopa de ave con pasta sin gluten Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa vegetal (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Chuleta de pavo a la plancha con patatas Fruta	19 Panini sin gluten ing. Permitidos Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten en salsa de calabaza (sin lácteos) Merluza horno con guisantes Fruta	21 Verduras salteadas Alubias con verduras Tortilla de patatas con pisto Fruta
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo plancha con patatas Fruta	25 Hummus con nachos Ensalada de patatas con verduras, atún y huevo Paella de pollo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave (pasta sin gluten) Tortilla de patatas con jamón Fruta	27 Chips de vegetales Alubias con verduras Pollo al horno con patatas Fruta	28 Nachos con guacamole Arroz de pescado Salmón al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	31 Hummus de garbanzos Alubias con verduras Pollo horno con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN HUEVO, FRUTOS SECOS
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Hummus permitido Pasta especial a la marinera Tortilla (harina de garbanzos) con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas Merluza al horno con verduras Lácteo	7 Panini italiana Sopa de cocido pasta especial Lomo empanado casero (sin huevo) con patatas Fruta
Comida / Dinar	10 Tomate y queso fresco Crema de verduras Magro con tomate con pasta especial Fruta	11 Nachos* con guacamole Lentejas a la jardinera Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con ensalada Fruta	12 Tosta con tomate Sopa de cocido pasta especial Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa vegetal Merluza al horno con brócoli Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Bacalao horno Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	19 Panini italiana Sopa de cocido pasta especial Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con salsa de calabaza Merluza horno con guisantes Fruta	21 Verduras salteadas Lentejas con verduras Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con pisto Lácteo
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Hamburguesa permitida con patatas Fruta	25 Palitos con hummus Ensalada de patatas con verduras Paella de pollo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Tortilla (harina de garbanzos) de patatas con jamón Fruta	27 Chips de vegetales Alubias con verduras Pollo al horno con patatas Lácteo	28 Nachos* con guacamole Arroz de pescado Salmón al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	31 Hummus permitido Lentejas con verduras Pollo horno con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

HIPOCALÓRICA - HIPOSÓDICO
Legumbres - 150g; Pan/tosta - 20g;
Pasta/arroz - 120g; Tortilla - 1 porción;
Guarniciones HC - 30g; Sopa - 90g

***Sin añadir sal a las comidas

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Hummus de garbanzos Espaguetis integrales a la marinera Tortilla francesa con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas Merluza al horno con verduras Lácteo	7 Coca italiana Sopa de ave Lomo a la plancha con patatas Fruta
Comida / Dinar	10 Tomate y queso fresco Crema de verduras Ragout de magro con noodles Fruta	11 Nachos con guacamole Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada Fruta	12 Tosta con tomate Sopa de ave Cocido permitido (pollo con verduras y garbanzos) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa vegetal Merluza al horno con brócoli Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Chuleta de pavo a la plancha con patatas Fruta	19 Coca italiana Sopa de ave Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de calabaza Merluza horno con guisantes Fruta	21 Verduras salteadas Lentejas con verduras Tortilla francesa con pisto Lácteo
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Pavo plancha con patatas Fruta	25 Hummus* con zanahoria Ensalada de patatas con verduras y huevo Paella de pollo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos Tortilla francesa con jamón Fruta	27 Verduras salteadas Alubias con verduras Pollo al horno con patatas Lácteo	28 Nachos con guacamole Arroz de pescado Salmón al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	31 Hummus de garbanzos Lentejas con verduras Pollo horno con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN FRUTOS SECOS
*** Sólo condimentos permitido

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 FESTIVO	4 Ensalada permitida Crema de lentejas rojas con zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Hummus permitido Espaguetis integrales a la marinera Tortilla francesa con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas Merluza al horno con verduras Lácteo	7 Panini italiana Sopa de ave Escalope de lomo casero con patatas Fruta
Comida / Dinar	10 Tomate y queso fresco Crema de verduras Ragout de magro con noodles Fruta	11 Nachos* con guacamole Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada Fruta	12 Tosta con tomate Sopa de ave Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada permitida Macarrones con boloñesa vegetal Merluza al horno con brócoli Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada permitida Arroz a la cubana Bacalao horno Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	19 Panini italiana Sopa de ave Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada permitida Caracolas con salsa de calabaza Merluza horno con guisantes Fruta	21 Verduras salteadas Lentejas con verduras Tortilla de patatas con pisto Lácteo
Comida / Dinar	24 Ensalada permitida Crema de legumbres Hamburguesa permitida con patatas Fruta	25 Hummus* con zanahoria Ensalada de patatas con verduras, atún y huevo Paella de pollo Fruta	26 Ensalada permitida Sopa de fideos Tortilla de patatas con jamón Fruta	27 Chips de vegetales Alubias con verduras Pollo al horno con patatas* Lácteo	28 Nachos* con guacamole Arroz de pescado Salmón al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	31 Hummus permitido Lentejas con verduras Pollo horno con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN LACTOSA/APLV
**solo condimentos permitidos

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
3	FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Hummus permitido Espaguetis integrales a la marinera Tortilla francesa con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas Merluza al horno con verduras Fruta	7 Panini ing. permitidos Sopa de ave Escalope de lomo** casero con patatas Fruta
10	Tomate con orégano Crema de verduras Magro con tomate con noodles Fruta	11 Nachos* con guacamole Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada Fruta	12 Tosta con tomate Sopa de ave Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa vegetal (sin lácteos) Merluza al horno con brócoli Fruta
17	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Chuleta de pavo a la plancha con patatas Fruta	19 Panini ing. permitidos Sopa de ave Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de calabaza (sin lácteos) Merluza horno con guisantes Fruta	21 Verduras salteadas Lentejas con verduras Tortilla de patatas con pisto Fruta
24	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Pavo plancha con patatas Fruta	25 Palitos con hummus Ensalada de patatas con verduras, atún y huevo Paella de pollo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos Tortilla de patatas con jamón Fruta	27 Chips de vegetales Alubias con verduras Pollo al horno con patatas Fruta	28 Nachos* con guacamole Arroz de pescado Salmón al horno con zanahoria Fruta
31	Hummus permitido Lentejas con verduras Pollo horno con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN PESCADO, MARISCO

***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Hummus permitido Espaguetis integrales con tomate y verduras Tortilla francesa con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas Pollo al horno con verduras Lácteo	7 Panini italiana Sopa de cocido Escalope de lomo con patatas Fruta
Comida / Dinar	10 Tomate y queso fresco Crema de verduras Magro con tomate con noodles Fruta	11 Nachos* con guacamole Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada Fruta	12 Tosta con tomate Sopa de cocido Cocido completo Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa vegetal Pavo plancha con brócoli Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Albóndigas vegetales* Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Longanizas permitidas con patatas Fruta	19 Panini italiana Sopa de cocido Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de calabaza Lomo plancha con guisantes Fruta	21 Verduras salteadas Lentejas con verduras Tortilla de patatas con pisto Lácteo
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Hamburguesa permitida con patatas Fruta	25 Palitos con hummus Ensalada de patatas con verduras y huevo Paella de pollo Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos Tortilla de patatas con jamón Fruta	27 Chips de vegetales Alubias con verduras Pollo al horno con patatas Lácteo	28 Nachos* con guacamole Arroz de verduras Tortilla francesa con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	31 Hummus permitido Lentejas con verduras Pollo horno con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN LEGUMBRES
**SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Champiñones salteados Pasta de maíz a la marinera Tortilla francesa con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas (sin legumbres) Merluza al horno con verduras Lácteo	7 Ensalada permitida Sopa de ave con pasta de maíz Lomo** a la plancha con patatas Fruta
Comida / Dinar	10 Tomate y queso fresco Crema de verduras Magro ** con tomate con quinoa Fruta	11 Nachos* con guacamole Espinacas salteadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	12 Tomate con orégano Sopa de ave con pasta de maíz Cocido permitido (pollo, patatas y verduras) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la napolitana Merluza al horno con brócoli Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao horno Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Chuleta de pavo a la plancha con patatas Fruta	19 Ensalada permitida Sopa de ave con pasta de maíz Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de calabaza Merluza horno con champiñón Fruta	21 Verduras salteadas Quinoa especiada Tortilla de patatas con pisto Lácteo
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo plancha con patatas Fruta	25 Nachos* con queso Ensalada de patatas con verduras, atún y huevo Contramuslos de pollo al horno Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Tortilla de patatas con jamón Fruta	27 Chips de vegetales Acelgas rehogadas Pollo al horno con patatas Lácteo	28 Nachos* con guacamole Arroz de pescado Salmón al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	31 Champiñones salteados Quinoa especiada Pollo horno con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.



	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
3 Comida / Dinar	FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas con zanahoria y calabaza Hamburguesa vegana con patatas Fruta	5 Hummus de garbanzos Espaguetis integrales con tomate y verduras Tortilla francesa con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas vegetal Bocaditos vegetales con verduras Lácteo	7 Coca italiana Sopa vegetal Empanado vegano con patatas Fruta
10 Comida / Dinar	Tomate y queso fresco Crema de verduras Noodles salteados con verduras y legumbres Fruta	11 Nachos* con guacamole Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada Fruta	12 Tosta con tomate Sopa vegetal Cocido vegetal (patatas, verduras y garbanzos) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa vegetal Tofu marinado con brócoli Fruta
17 Comida / Dinar	Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Albóndigas vegetales Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Longanizas veganas con patatas Fruta	19 Coca italiana Sopa vegetal Tortilla francesa con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de calabaza Empanado vegano con guisantes Fruta	21 Verduras salteadas Lentejas con verduras Tortilla de patatas con pisto Lácteo
24 Comida / Dinar	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres Hamburguesa completa vegetal con patatas Fruta	25 Palitos con hummus Ensalada de patatas con verduras y huevo Paella de verduras y legumbres Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos (caldo de verduras) Tortilla de patatas con croquetas vegetales Fruta	27 Chips de vegetales Alubias con verduras Falafel de legumbres con patatas Lácteo	28 Nachos* con guacamole Arroz de verduras Tortilla francesa con zanahoria Fruta
31 Comida / Dinar	Hummus de garbanzos Lentejas con verduras Bocaditos veganos con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

DIABÉTICA (5 RACIONES)

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
3	FESTIVO	Ensalada fresca de temporada Crema de lentejas rojas (150g 3R) con verduras Pollo a la plancha con patatas (65g 1R) Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales (135g 3R) a la marinera Tortilla francesa con chips de yuca (20g 1R) Fruta (1R)	Verduras salteadas Arroz (140g 3,5R) con acelgas Merluza al horno con verduras Lácteo (0,5 R) Pan (20g 1R)	Coca (20g 1R) italiana Sopa de ave (90g 2R) Lomo a la plancha con patatas horno (35g 1R) Fruta (1R)
10	Tomate y queso fresco Crema de verduras (patata 130g 2R) Ragout de magro con noodles (90g 2R) Fruta (1R)	Nachos (20g 1R) con guacamole Lentejas (150g 3R) a la jardinera Tortilla de atún con ensalada Fruta (1R)	Tomate con orégano Sopa de cocido (90g 2R) Carné de cocido con verduras, patata (65g 1R) y garbanzos (50g 1R) Fruta (1R)	JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	Ensalada fresca de temporada Macarrones con boloñesa vegetal (180g 4R) Merluza al horno con brócoli Fruta (1R)
17	Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana (160g 4R) Bacalao horno Fruta (1R)	Berenjena asada Crema de verduras (patata 195g 3R) Longanizas plancha con patatas (65g 1R) Fruta (1R)	Coca (20g 1R) italiana Sopa de cocido (90g 2R) Pollo a la plancha con pimientos Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Caracolas con salsa de calabaza (135g 3R) Merluza horno con guisantes (100g 1R) Fruta (1R)	Verduras salteadas Lentejas con verduras (175g 3,5R) Tortilla de patatas (120g 1R) con pisto Lácteo (0,5 R)
24	Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres (150g 3R) Hamburguesa plancha con patatas f. (30g 1R) Fruta (1R)	Hummus* (50g 0,5R) con zanahoria Ensaladilla (100g 1R) Paella de pollo (100g 2,5R) Fruta (1R)	Ensalada fresca de temporada Sopa de fideos (90g 2R) Tortilla de patatas (120g 1R) con jamón Fruta (1R) Pan (20g 1R)	Verduras salteadas Alubias con verduras (150g 3R) Pollo al horno con patatas a. (55g 1,5R) Lácteo (0,5 R)	Nachos (20g 1R) con guacamole Arroz de pescado (120g 3R) Salmón al horno con zanahoria Fruta (1R)
31	Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras (150g 3R) Pollo horno con patatas (a. 35g 1R) Fruta (1R)				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

SIN HUEVO, LEGUMBRES,
FRUTOS SECOS
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOURS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 FESTIVO	4 Ensalada fresca de temporada Crema de zanahoria y calabaza Pollo a la plancha con patatas Fruta	5 Champiñones salteados Pasta de maíz a la marinera Pavo plancha con chips de yuca Fruta	6 Verduras salteadas Arroz con acelgas (sin legumbres) Merluza al horno con verduras Lácteo	7 Ensalada permitida Sopa de ave con pasta de maíz Lomo** a la plancha con patatas Fruta
Comida / Dinar	10 Tomate y queso fresco Crema de verduras Magro ** con tomate con quinoa Fruta	11 Nachos* con guacamole Espinacas salteadas Pescado con ensalada Fruta	12 Tomate con orégano Sopa de ave con pasta de maíz Cocido permitido (pollo, patatas y verduras) Fruta	13 JORNADA GASTRONÓMICA CHINA	14 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz a la napolitana Merluza al horno con brócoli Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Bacalao horno Fruta	18 Berenjena asada Crema de verduras Chuleta de pavo a la plancha con patatas Fruta	19 Ensalada permitida Sopa de ave con pasta de maíz Pollo a la plancha con pimientos Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Pasta de maíz con salsa de calabaza Merluza horno con champiñón Fruta	21 Verduras salteadas Quinoa especiada Pechuga de pollo plancha con pisto Lácteo
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Pavo plancha con patatas Fruta	25 Nachos* con queso Ensalada de patatas con verduras y atún Contramuslos de pollo al horno Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta de maíz Pescado con verduras Fruta	27 Chips de vegetales Acelgas rehogadas Pollo al horno con patatas Lácteo	28 Nachos* con guacamole Arroz de pescado Salmón al horno con zanahoria Fruta
Comida / Dinar	31 Champiñones salteados Quinoa especiada Pollo horno con patatas Fruta				



Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

Complint amb el Reglament (UE) N° 1169/2011, disposem de la informació sobre al·lèrgens i substàncies que causen al·lèrgies i intoleràncies alimentàries en la nostra oferta gastronòmica. Poden consultar esta informació en cuina o en la direcció del centre.

mar-25	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEM 1	FESTIVO	Puré de lentejas; boniato, zanahoria, puerro, tomate. Triturado de fruta natural	Puré de pollo; patata, zanahoria, puerro. Triturado de fruta natural	Puré de merluza; patata, tomate, puerro, judías verdes Triturado de fruta natural	Puré de ternera; cebolla zanahoria, patata, judías verdes. Triturado de fruta natural
SEM 2	Puré de pollo; boniato, zanahoria, puerro. Triturado de fruta natural	Puré de lentejas; cebolla zanahoria, patata, judías verdes. Triturado de fruta natural	Puré de ternera; cebolla zanahoria, patata, judías verdes. Triturado de fruta natural	Puré de garbanzos; cebolla zanahoria, patata, judías verdes. Triturado de fruta natural	Puré de merluza; patata, tomate, puerro, judías verdes Triturado de fruta natural
SEM 3	Puré de merluza; patata, tomate, puerro, judías verdes Triturado de fruta natural	Puré de ternera; cebolla zanahoria, patata, judías verdes. Triturado de fruta natural	Puré de pollo; patata, zanahoria, puerro. Triturado de fruta natural	Puré de merluza; patata, tomate, puerro, judías verdes Triturado de fruta natural	Puré de lentejas; boniato, zanahoria, puerro, tomate. Triturado de fruta natural
SEM 4	Puré de garbanzos; cebolla zanahoria, patata, judías verdes. Triturado de fruta natural	Puré de pollo; patata, zanahoria, puerro, nabo. Triturado de fruta natural	Puré de ternera; cebolla zanahoria, patata, judías verdes. Triturado de fruta natural	Puré de alubias; patata, tomate, zanahoria. Triturado de fruta natural	Puré de merluza; patata, zanahoria, puerro, nabo. Triturado de fruta natural
SEM 5	Puré de lentejas; boniato, zanahoria, puerro, tomate. Triturado de fruta natural				

usuario: purisima_palma
contraseña: 1441_purisima_palma

Marzo - 2025 MENU MENSUAL LA PURISIMA PALMA 2ºOPCION

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Fresón
Naranja

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.

<p>3</p> <p>E Festivo</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 622,11 PROT 34,65g CA 159,09mg FE 8,65mg HDC 85,20g LIP 16,32g</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Crema de lentejas rojas con zanahoria y calabaza</p> <p>2º Pechuga de pollo plancha</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 1115,58 PROT 47,37g CA 527,22mg FE 10,57mg HDC 124,19g LIP 48,57g</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Huevo /Fruta</p>	<p>5</p> <p>E Hummus de garbanzos</p> <p>1º Espaguetis integrales a la marinera</p> <p>2º Tortilla de queso</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 878,10 PROT 61,60g CA 392,61mg FE 6,78mg HDC 95,07g LIP 32,95g</p> <p>Coca italiana de rúcula, tomate y pimientos Sopa de cocido Pollo al horno Fruta</p>	<p>6</p> <p>E Tempura de verduras</p> <p>1º Arroz con acelgas</p> <p>2º Merluza al horno con verduras</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 589,78 PROT 33,47g CA 337,43mg FE 5,63mg HDC 72,61g LIP 17,87g</p> <p>Tosta de hummus Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>7</p> <p>E Coca italiana de rúcula, tomate y pimientos</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>2º Lomo de cerdo a la plancha</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 937,42 PROT 49,90g CA 390,47mg FE 8,60mg HDC 113,02g LIP 47,66g</p> <p>Menestra salteada Carne blanca /Fruta</p>
<p>10</p> <p>E Queso fresco con tomate y albahaca</p> <p>1º Crema de verduras de temporada</p> <p>2º Magro con tomate</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 593,04 PROT 38,69g CA 258,01mg FE 4,48mg HDC 37,29g LIP 32,49g</p> <p>Wok de verduras Pescado azul /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E Nachos con guacamole</p> <p>1º Lentejas a la jardinera</p> <p>2º Tortilla de atún</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 678,35 PROT 40,10g CA 163,77mg FE 11,35mg HDC 76,72g LIP 26,45g</p> <p>Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta</p>	<p>12</p> <p>E Tosta de sobrasada</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>2º Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 871,24 PROT 48,53g CA 118,15mg FE 7,76mg HDC 96,14g LIP 37,98g</p> <p>Menestra salteada Pescado blanco /Fruta</p>	<p>13</p> <p>E JORNADA CHINA</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>14</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada con membrillo</p> <p>1º Macarrones con verduras trituradas y boloñesa vegetal</p> <p>2º Merluza en salsa mery</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 810,51 PROT 28,27g CA 156,30mg FE 4,73mg HDC 128,79g LIP 37,56g</p> <p>Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta</p>
<p>17</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>2º Bacalao al horno</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 773,34 PROT 28,77g CA 152,20mg FE 4,83mg HDC 84,24g LIP 35,74g</p> <p>Calabaza y patata al microondas Carne blanca /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E Berenjenas a la miel</p> <p>1º Crema mediterránea de verduras de temporada</p> <p>2º Chuleta de pavo a la plancha</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 827,38 PROT 35,67g CA 80,45mg FE 5,30mg HDC 76,00g LIP 42,02g</p> <p>Champiñones gratinados Pescado al limón /Fruta</p>	<p>19</p> <p>E Coca italiana de rúcula, tomate y pimientos</p> <p>1º Sopa de cocido</p> <p>2º Pollo al horno</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 878,10 PROT 61,60g CA 392,61mg FE 6,78mg HDC 95,07g LIP 32,95g</p> <p>Coca italiana de rúcula, tomate y pimientos Sopa de cocido Pollo al horno Fruta</p>	<p>20</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Caracolas con salsa de calabaza</p> <p>2º Merluza a la marinera</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 588,19 PROT 32,57g CA 209,63mg FE 5,36mg HDC 103,96g LIP 18,94g</p> <p>Crema de zanahoria Carne de ave /Fruta</p>	<p>21</p> <p>E Aros de cebolla</p> <p>1º Lentejas a la hortelana</p> <p>2º Tortilla francesa</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 887,44 PROT 48,50g CA 258,45mg FE 8,98mg HDC 66,99g LIP 46,80g</p> <p>Chips de boniato al horno Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta</p>
<p>24</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Crema de legumbres con tostones</p> <p>2º Pechuga de pavo a la plancha</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 776,09 PROT 39,93g CA 136,96mg FE 7,53mg HDC 81,78g LIP 32,21g</p> <p>Menestra salteada Pescado al limón /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E Hummus de garbanzos con palitos de pan</p> <p>1º Huevos rellenos</p> <p>2º Contramuslo de pollo</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 784,57 PROT 40,14g CA 167,45mg FE 8,24mg HDC 84,12g LIP 32,57g</p> <p>Mazorca de maíz con sal Carne de ave /Fruta</p>	<p>26</p> <p>E Ensalada de verduras de temporada</p> <p>1º Sopa de fideos</p> <p>2º Tortilla de jamón</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 682,98 PROT 29,48g CA 149,44mg FE 7,06mg HDC 85,63g LIP 31,17g</p> <p>Ensalada de tomate y aguacate Pizza casera de verduras frescas de temporada</p>	<p>27</p> <p>E chips vegetales</p> <p>1º Fabada vegetal</p> <p>2º Pechuga de pollo empanada</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 960,05 PROT 53,58g CA 358,60mg FE 9,59mg HDC 91,02g LIP 42,65g</p> <p>Tosta de hummus Pescado blanco /Fruta</p>	<p>28</p> <p>E Guacamole con nachos</p> <p>1º Arroz de pescado</p> <p>2º Salmón a la naranja con zanahoria</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 702,83 PROT 33,81g CA 79,96mg FE 5,39mg HDC 79,25g LIP 30,85g</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca magra /Fruta</p>
<p>31</p> <p>E Hummus de garbanzos</p> <p>1º Lentejas con verduras de temporada</p> <p>2º Pavo al curry</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 869,34 PROT 54,00g CA 163,23mg FE 11,60mg HDC 106,48g LIP 25,15g</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de cebolla /Fruta</p>	<p>32</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>33</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>34</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>35</p> <p>E</p> <p>1º</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>

usuario: purisima_palma
contraseña: 1441_purisima_palma

Marzo - 2025 MENU MENSUAL LA PURISIMA PALMA ADAPTADO

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana
Pera, Fresón
Naranja

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.

<p>3</p> <p>E</p> <p>1º Festivo</p> <p>2º</p> <p>P</p> <p>KCAL 456,04 PROT 21,76g CA 58,66mg FE 4,39mg HDC 57,43g LIP 15,80g</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>4</p> <p>E</p> <p>1º Crema de verduras y lentejas</p> <p>2º Pollo deshuesado con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 798,85 PROT 33,06g CA 314,44mg FE 5,32mg HDC 109,34g LIP 44,13g</p> <p>Zanahoria aliñada con guisantes Huevo /Fruta</p>	<p>5</p> <p>E</p> <p>1º Espaguetis con tomate</p> <p>2º Tortilla francesa con queso fresco</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 531,37 PROT 24,34g CA 258,65mg FE 2,81mg HDC 60,12g LIP 20,95g</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Filete de merluza plancha con verduras</p> <p>Lácteo</p> <p>Tosta de hummus Pescado al papillote /Fruta</p>	<p>7</p> <p>E</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>2º Ragout de pavo con zanahoria</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 699,69 PROT 40,48g CA 148,48mg FE 7,79mg HDC 81,72g LIP 27,80g</p> <p>Menestra salteada Carne blanca /Fruta</p>
<p>10</p> <p>E</p> <p>1º Crema de verduras de temporada</p> <p>2º Pechuga de pollo plancha con verduras</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 292,57 PROT 13,83g CA 57,14mg FE 2,46mg HDC 34,89g LIP 10,89g</p> <p>Wok de verduras Pescado azul /Fruta</p>	<p>11</p> <p>E</p> <p>1º Lentejas a la jardinera</p> <p>2º Tortilla de patata</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 614,83 PROT 30,64g CA 164,95mg FE 9,79mg HDC 85,44g LIP 16,74g</p> <p>Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta</p>	<p>12</p> <p>E</p> <p>1º Sopa de cocido con verduras ECO</p> <p>2º Pollo deshuesado con patatas</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 614,12 PROT 32,95g CA 102,47mg FE 6,23mg HDC 70,84g LIP 26,51g</p> <p>Menestra salteada Pescado blanco /Fruta</p>	<p>14</p> <p>E</p> <p>1º Macarrones con tomate</p> <p>2º Merluza al horno con brócoli al horno</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 597,09 PROT 29,47g CA 167,64mg FE 4,79mg HDC 109,13g LIP 23,75g</p> <p>Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta</p>
<p>17</p> <p>E</p> <p>1º Arroz con tomate</p> <p>2º Filete de merluza al horno con verduras</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 471,46 PROT 21,55g CA 102,78mg FE 2,54mg HDC 65,60g LIP 13,54g</p> <p>Calabaza y patata al microondas Carne blanca /Fruta</p>	<p>18</p> <p>E</p> <p>1º Crema de verduras de temporada</p> <p>2º Ragout de pavo con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 660,25 PROT 23,59g CA 94,46mg FE 4,26mg HDC 68,11g LIP 32,68g</p> <p>Champiñones gratinados Pescado al limón /Fruta</p>	<p>19</p> <p>E</p> <p>1º Sopa de cocido</p> <p>2º Pechuga de pollo a la plancha con pimientos</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 592,21 PROT 41,47g CA 97,52mg FE 5,39mg HDC 55,95g LIP 29,21g</p> <p>Fruta</p>	<p>20</p> <p>E</p> <p>1º Caracolas con tomate</p> <p>2º Filete de merluza plancha con verduras</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 478,89 PROT 27,44g CA 161,19mg FE 4,70mg HDC 95,27g LIP 14,71g</p> <p>Crema de zanahoria Carne de ave /Fruta</p>
<p>24</p> <p>E</p> <p>1º Crema de legumbres</p> <p>2º Ragout de pavo con verduras</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 609,52 PROT 28,67g CA 133,45mg FE 6,28mg HDC 71,97g LIP 22,87g</p> <p>Menestra salteada Pescado al limón /Fruta</p>	<p>25</p> <p>E</p> <p>1º Arroz de verduras</p> <p>2º Pollo al horno con verduras</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 506,27 PROT 21,46g CA 77,32mg FE 3,40mg HDC 69,12g LIP 15,87g</p> <p>Mazorca de maíz con sal Carne de ave /Fruta</p>	<p>26</p> <p>E</p> <p>1º Sopa de fideos</p> <p>2º Tortilla de patata</p> <p>P Fruta ECO</p> <p>KCAL 629,64 PROT 28,76g CA 124,32mg FE 6,77mg HDC 96,40g LIP 20,59g</p> <p>Ensalada de tomate y aguacate Pizza casera de verduras frescas de temporada</p>	<p>27</p> <p>E</p> <p>1º Fabada vegetal</p> <p>2º Pollo al horno con patatas</p> <p>P Lácteo</p> <p>KCAL 887,24 PROT 53,08g CA 328,60mg FE 8,98mg HDC 83,74g LIP 36,50g</p> <p>Tosta de hummus Pescado blanco /Fruta</p>
<p>31</p> <p>E</p> <p>1º Lentejas con verduras de temporada</p> <p>2º Pollo al horno con patatas</p> <p>P Fruta</p> <p>KCAL 642,08 PROT 40,80g CA 107,34mg FE 8,37mg HDC 85,09g LIP 15,77g</p> <p>Crema de calabacín Tortilla de cebolla /Fruta</p>			