



Col·legi: Santo Tomás de Aquino

Menú: Noviembre - 2025 SAP



Avda. 1º de Mayo (esq. C/ Bailén) · 46100 BURJASSOT (Valencia) Tel. 96 316 91 06 / Fax 96 316 91 07 e-mail: colevisa@colevisa.com
Comptem amb menús adaptats a edat infantil, règims, al·lèrgies, celíacs, etc. La valoració nutricional està calculada basant-se en la base de la franja de major edat. Els nostres menús s'elaboren seguint les directrius de la Guia dels menús en els menjadors escolars de la Generalitat Valenciana.

La informació d'al·lèrgens està disponible a la cuina i en la direcció del centre. Es donarà pa integral 1 dia per setmana.

3	LUNES/ DILLUNS Hummus de chirivía Hummus de chirivía	4	MARTES/ DIMARTS Ensalada de verduras de temporada Ensalada de verdures de temporada	5	MIÉRCOLES/ DIMECRES Ensalada fresca ecológica Ensalada fresca ecològica	6	JUEVES/ DIJOUS Ensalada fresca ecológica Ensalada fresca ecològica	7	VIERNES/ DIVENDRES Ensalada de col Amanida de col
	Espaguetis integrales a la carbonara Espaguetis integrals a la carbonara	Crema dubarry (coliflor y alubias) con tostones integrales Crema dubarry (coliflor i fesols) amb tostones integrals	Fideuà de verduras y setas de cardo Fideuà de verdures i bolets de card		Lentejas con verduras P/ECO Llentilles amb verdures P/ECO		Huevos al gratén Ous gratinats		
	Tortilla de espinacas con ensalada Tuita d'espinacs amb amanida	Cabeza de lomo al horno con champiñón con cous cous Cap de llom al forn amb xampinyó amb cous cous	Boquerones en tempura con guisantes Aladrocs en tempura amb pèsols		Pollo al horno con patatas panadera Pollastre al forn amb creïlles fomena		Arròs amb fesols i naps Arròs amb fesols i naps		
	Fruta/Fruta	Fruta/Fruta	Yogur/Iogurt		Fruta ECO/Fruta ECO		Fruta/Fruta		
	KCal: 888,76 Prot(g): 28,20 Ca(mg): 260,58 Fe(mg): 10,79 V itA(mcg): 0,74 B12(mcg): 0,82 HdC(g): 110,02 Lip(g): 37,31	KCal: 764,23 Prot(g): 30,37 Ca(mg): 151,44 Fe(mg): 7,69 V itA(mcg): 1,19 B12(mcg): 2,21 HdC(g): 77,79 Lip(g): 54,10	KCal: 820,08 Prot(g): 39,86 Ca(mg): 255,01 Fe(mg): 5,43 V itA(mcg): 1,95 B12(mcg): 19,80 HdC(g): 121,99 Lip(g): 37,60		KCal: 800,39 Prot(g): 46,28 Ca(mg): 160,91 Fe(mg): 9,10 V itA(mcg): 2,63 B12(mcg): 13,20 HdC(g): 99,09 Lip(g): 25,03		KCal: 790,32 Prot(g): 37,94 Ca(mg): 259,46 Fe(mg): 7,85 V itA(mcg): 1,29 B12(mcg): 2,70 HdC(g): 85,27 Lip(g): 33,17		
	Cena/Sopar: Brochetas de verduras/Huevo /Fruta Broquetes de verdures/Ou /Fruta	Cena/Sopar: Chips de boniato al horno/Pescado al limón /Fruta Xips de moniato al forn/Peix a la llima /Fruta	Cena/Sopar: Champiñones gratinados/Hamburguesa de soja /Fruta Xampinyons gratinats/Hamburguesa de soja /Fruta		Cena/Sopar: Cous cous con especias/Pescado al papillote /Fruta Cous cous amb especies/Peix al papillote /Fruta		Cena/Sopar: Crema de puerros/Carne blanca /Fruta Crema de porro/Carn blanca /Fruta		
	Merienda/Berenar: fruta fruita	Merienda/Berenar: bocadillo entrepà	Merienda/Berenar: Lácteo lacti		Merienda/Berenar: bocadillo entrepà		Merienda/Berenar: fruta fruita		
10	Ensalada de verduras de temporada Ensalada de verdures de temporada	11	Ensalada de verduras de temporada Ensalada de verdures de temporada	12	Ensalada fresca ecológica Ensalada fresca ecològica	13	Ensalada fresca ecológica Ensalada fresca ecològica	14	Ensalada de verduras de temporada Ensalada de verdures de temporada
	Patatas a la riojana con chorizo Creïlles a la riojana amb xoriço	Alubias a la hortelana Fesols a l'hortolana	Sopa de cocido con verduras ECO Sopa de pubxero amb verdures ECO		Arroz rossejat Arroz rossejat		Crema de calabaza y boniato asado P/ECO Crema de carabassa i moniato torrat P/ECO		
	Cordon bleu con samfaina Cordon bleu amb samfaina	Pizza de jamón cocido y queso Pizza de pernil dolç i formatge	Cocido completo Pubxero		Bacalao a la vizcaina (tomate, pimiento y cebolla) Bacallà a la biscaina (tomaca, pimentó i ceba)		Ragout de magro con caracolas Ragout de magre amb pasta caragols de mar		
	Fruta/Fruta	Yogur Artesano/Iogurt Artesà	Fruta ECO/Fruta ECO		Fruta/Fruta		Fruta/Fruta		
	KCal: 957,08 Prot(g): 24,23 Ca(mg): 126,02 Fe(mg): 4,93 V itA(mcg): 1,11 B12(mcg): 0,35 HdC(g): 85,32 Lip(g): 58,38	KCal: 777,69 Prot(g): 37,25 Ca(mg): 488,96 Fe(mg): 7,31 V itA(mcg): 2,53 B12(mcg): 0,50 HdC(g): 103,02 Lip(g): 23,70	KCal: 778,98 Prot(g): 43,61 Ca(mg): 212,66 Fe(mg): 10,01 V itA(mcg): 3,83 B12(mcg): 3,89 HdC(g): 110,50 Lip(g): 27,18		KCal: 768,54 Prot(g): 29,86 Ca(mg): 191,99 Fe(mg): 5,97 V itA(mcg): 2,17 B12(mcg): 3,52 HdC(g): 94,27 Lip(g): 30,15		KCal: 962,87 Prot(g): 27,95 Ca(mg): 223,74 Fe(mg): 5,50 V itA(mcg): 1,60 B12(mcg): 0,06 HdC(g): 126,41 Lip(g): 50,85		
	Cena/Sopar: Menestra salteada/Carne roja magra /Fruta Minestra saltejada/Carn roja magra /Fruta	Cena/Sopar: Wok de verduras/Pescado azul /Fruta Wok de verdures/Peix blau /Fruta	Cena/Sopar: Ensalada completa/Revuelto de espinacas /Fruta Amanida completa/Remenat d'espinacs /Fruta		Cena/Sopar: Calabacín a la plancha /Carne de ave /Fruta Carabasseta a la planxa/Carn d'au /Fruta		Cena/Sopar: Escalivada/Pescado blanco /Fruta Escalivada/Peix blanc /Fruta		
	Merienda/Berenar: fruta fruita	Merienda/Berenar: bocadillo entrepà	Merienda/Berenar: Lácteo Lacti		Merienda/Berenar: bocadillo entrepà		Merienda/Berenar: fruta fruita		

17 eco Ensalada de verduras de temporada Ensalada de verdures de temporada	18 Hummus de garbanzos Hummus de cigrons	19 eco Ensalada fresca ecológica Ensalada fresca ecològica	20 eco Ensalada fresca ecológica Ensalada fresca ecològica	21 Ensalada de verduras de temporada Ensalada de verdures de temporada
Lentejas a la hortelana P/ECO Llentilles a l'hortolana P/ECO	Quesadilla vegetal con aguacate "Quesadilla" vegetal amb alvocat	Potaje de garbanzos con espinacas Potatge de cigrons amb espinacs	Arroz a la cubana (tomate y huevo) Arros a la cubana (tomata i ou)	Sopa de cocido con verduras Sopa de potxero amb verdures
Tortilla de patata con queso fresco Truita de creïlla amb formatge fresc	Canelones rossini (Infantil: Caracolas boloñesa) Canelonis rossini (Infantil: Pasta bolonyesa)	Pollo al ajillo con patatas al gratén Pollastre amb all amb patates al gratén	Merluza a la provenzal con guisantes saltados Lluç a la provençal amb pèsols saltats	Albóndigas a la jardinera con champiñones Mandonguilles a la jardineria amb xampinyons
Fruta/Fruta	Fruta/Fruta	Fruta/Fruta	Fruta ECO/Fruta ECO	Yogur/Iogurt
KCal: 942,25 Prot(g): 52,45 Ca(mg): 220,64 Fe(mg): 11,43 VitA(mcg): 1,34 B12(mcg): 1,05 Hdc(g): 108,44 Lip(g): 33,86	KCal: 769,98 Prot(g): 36,52 Ca(mg): 356,08 Fe(mg): 4,87 VitA(mcg): 0,97 B12(mcg): 0,40 Hdc(g): 94,13 Lip(g): 27,40	KCal: 826,18 Prot(g): 42,48 Ca(mg): 343,60 Fe(mg): 10,17 VitA(mcg): 2,50 B12(mcg): 10,65 Hdc(g): 97,65 Lip(g): 29,42	KCal: 848,31 Prot(g): 28,24 Ca(mg): 156,74 Fe(mg): 5,62 VitA(mcg): 1,84 B12(mcg): 1,02 Hdc(g): 126,05 Lip(g): 26,38	KCal: 846,93 Prot(g): 39,91 Ca(mg): 313,16 Fe(mg): 7,28 VitA(mcg): 2,33 B12(mcg): 0,50 Hdc(g): 81,15 Lip(g): 46,65
Cena/Sopar: Sopa de quinoa/Carne blanca magra /Fruta Sopa de quinoa/Carn blanca magra /Fruta	Cena/Sopar: Parrillada de verduras/Pescado blanco /Fruta Gracellada de verdures/Peix blanc /Fruta	Cena/Sopar: Ensalada completa/Pescado al limón /Fruta Amanida completa/Peix a la llima /Fruta	Cena/Sopar: Coliflor con patata/Carne blanca /Fruta Coliflor amb creïlla/Carn blanca /Fruta	Cena/Sopar: Cebolleta y pimiento rojo plancha/Tortilla de cebolla /Fruta Ceba tendra i pimentó roig planxa/Truita de ceba /Fruta
Merienda/Berenar: fruta fruita	Merienda/Berenar: bocadillo entrepà	Merienda/Berenar: Lácteo Lacti	Merienda/Berenar: bocadillo entrepà	Merienda/Berenar: fruta fruita
24 Ensalada de verduras de temporada Ensalada de verdures de temporada	25 Ensalada de col Amanida de col	26 eco Ensalada fresca ecológica Ensalada fresca ecològica	27 BLACK AND WHITE PEST Ensalada clásica (Ensalada de verduras de temporada) BLACK AND WHITE PEST Ensalada clàssica (Ensalada de verdures de temporada)	28 eco Ensalada fresca ecológica Ensalada fresca ecològica
Macarrones integrales a la napolitana gratinados Macarrons integrals a la napolitana (tomata, ceba, formatge)	Potaje de garbanzos Potatge de garbanzos	Rabas enharinadas con salsa tártara casera Rabes enfarinades amb salsa tàrtara artesà	Estrellas de Hollywood (Sopa de estremitas) Estrelles de Hollywood (Sopa d'estrelles)	Crema de lentejas rojas con verduras P/ECO con leche de coco Crema de lentilles roges amb verdures P/ECO amb llet de coco
Salmón a la naranja Salmó a la taronja	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón Truita de creïlla amb pa, tomata i pernil	Paella valenciana con pollo de campo Paella valenciana amb pollastre de camp	Sandwich croque monsieur Sandvitx croque monsieur	Solomillo al horno con gnocchis Relloim al forn amb gnocchis
Fruta/Fruta	Fruta/Fruta	Fruta ECO/Fruta ECO	Black and white brownie/Black and white brownie	Fruta/Fruta
KCal: 866,52 Prot(g): 36,63 Ca(mg): 192,93 Fe(mg): 5,14 VitA(mcg): 1,04 B12(mcg): 5,40 Hdc(g): 116,07 Lip(g): 30,81	KCal: 848,32 Prot(g): 29,54 Ca(mg): 199,77 Fe(mg): 9,49 VitA(mcg): 1,32 B12(mcg): 1,27 Hdc(g): 120,50 Lip(g): 28,36	KCal: 851,64 Prot(g): 32,97 Ca(mg): 189,66 Fe(mg): 5,35 VitA(mcg): 1,83 B12(mcg): 6,78 Hdc(g): 113,60 Lip(g): 29,30	KCal: 935,69 Prot(g): 40,05 Ca(mg): 319,19 Fe(mg): 6,10 VitA(mcg): 1,73 B12(mcg): 0,85 Hdc(g): 105,97 Lip(g): 50,99	KCal: 924,27 Prot(g): 52,24 Ca(mg): 207,93 Fe(mg): 11,77 VitA(mcg): 3,26 B12(mcg): 3,00 Hdc(g): 133,51 Lip(g): 29,9
Cena/Sopar: Calabacín a la plancha /Carne de ave /Fruta Carabasseta a la planxa/Carn d'au /Fruta	Cena/Sopar: Berenjena gratinada al horno/Pescado azul /Fruta Alberginia gratinada al forn/Peix blau /Fruta	Cena/Sopar: Hervido valenciano/Huevo /Fruta Bullit valencià/Ou /Fruta	Cena/Sopar: Tosta de hummus/Hamburguesa de soja /Fruta Tosta d'hummus/Hamburguesa de soja /Fruta	Cena/Sopar: Patatas cocidas/Pescado blanco /Fruta Creïlles cuites/Peix blanc /Fruta
Merienda/Berenar: fruta fruita	Merienda/Berenar: bocadillo entrepà	Merienda/Berenar: Lácteo Lacti	Merienda/Berenar: bocadillo entrepà	Merienda/Berenar: fruta fruita