



**Octubre - 2025 RECUERDO, MENU MENSUAL**

**FRUTAS DE TEMPORADA:**  
Banana, Piña, Melón  
Sandía, Manzana

\*El menú incluye 1 ración de pan

**DESCARGA NUESTRA APP**



TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1408

**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><b>1</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p>Crema de calabaza asada y zanahoria</p> <p>Solomillo al horno con trigo tierno</p> <p>Fruta</p> <p>Calabacín a la plancha Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p>Arroz de otoño (pollo, calabaza) con setas</p> <p>Merluza a la provenzal con patatas panadera</p> <p>Yogur</p> <p>Escalivada Carne blanca magra /Fruta</p>	<p><b>3</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Crema de puerros Revuelto de verduras /Fruta</p>
<p><b>6</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales a la aragonesa (chorizo tomate, queso) con queso</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p>Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta</p> <p>Goulash de magro con arroz integral</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p>Alubias blancas a la jardinera</p> <p>Tortilla paisana Queso fresco</p> <p>Fruta</p> <p>Menestra salteada Huevo /Fruta</p>
<p><b>13</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Crema de verduras de temporada</p> <p>Longanizas con pisto casero</p> <p>Fruta</p> <p>Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada con fruta</p> <p><b>Lentejas pardinas estofadas P/ECO</b></p> <p>Huevos revueltos con patatas y jamón</p> <p>Fingers de queso</p> <p>Fruta</p> <p>Sopa de verduras y pollo Pizza casera de verduras frescas de temporada</p>	<p><b>15</b></p> <p>Hummus de zanahoria con nachos</p> <p>Ensalada completa con jamón cocido y queso fresco</p> <p>Arroz a banda (fondo de lonja) con ajo y aceite</p> <p>Fruta</p> <p>Escalivada Carne magra de cerdo /Fruta</p>
<p><b>20</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Caracolas con salsa de calabaza</p> <p>Abadejo a la vizcaína</p> <p>Fruta</p> <p>Patatas cocidas Carne roja magra /Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>Ensalada fresca de temporada con fruta</p> <p>Crema de calabacín con aceite de albahaca</p> <p>Pavo al curry con trigo tierno</p> <p>Fruta</p> <p>Wok de verduras Pescado blanco /Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p><b>Sopa de cocido con verduras ECO</b></p> <p>Cocido madrileño (garbanzo, pollo, ternera, cerdo, verdura)</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Calabacín a la plancha Tortilla de queso /Fruta</p>
<p><b>27</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con verduras de temporada</p> <p>Salmón al eneldo con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado azul /Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Espaguetis integrales a la napolitana con queso</p> <p>Escalope de lomo (empanado casero) con patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Cous cous con especias Carne blanca /Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p>Guisado de verduras y legumbres con chorizo</p> <p>Huevos con patatas y bacon Croquetas de jamón</p> <p>Fruta</p> <p>Ensalada completa Coca casera de verduras /Fruta</p>
<p><b>16</b></p> <p>Tomate y mozzarella</p> <p>Macarrones a la boloñesa</p> <p>Merluza empanada con brócoli</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Mazorca de maíz con sal Revuelto de espinacas /Fruta</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p>Crema festival de legumbres con tostones</p> <p>Pollo a la miel con patatas</p> <p>Yogur natural</p> <p>Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Hamburguesa de merluza /Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p>Calamares andaluza (rebozado casero) con mayonesa de cítricos</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Fruta</p> <p>Mazorca de maíz con sal Carne magra de cerdo /Fruta</p>
<p><b>9</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p><b>Sopa de ave</b></p> <p>Contramuslo a la italiana</p> <p>Fruta</p> <p>Crema de guisantes con queso Calamar a la plancha con verduras</p>	<p><b>10</b></p> <p>Guacamole con nachos</p> <p>Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Rodaja de merluza con guisantes</p> <p>Yogur</p> <p>Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave /Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Pizza mixta</p> <p>Yogur</p> <p>Brócoli al vapor Pescado al limón /Fruta</p>
<p><b>5</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales a la aragonesa (chorizo tomate, queso) con queso</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Lentejas con verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Crema de puerros Revuelto de verduras /Fruta</p>	<p><b>30</b></p> <p><b>Ensalada fresca ecológica</b></p> <p><b>Sopa minestrone con verduras ECO</b></p> <p>Pollo al horno con manzana</p> <p>Fruta ECO</p> <p>Guisantes con cebolla y jamón Pescado al papillote /Fruta</p>
<p><b>11</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales a la aragonesa (chorizo tomate, queso) con queso</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>Ensalada de verduras de temporada</p> <p>Macarrones integrales a la aragonesa (chorizo tomate, queso) con queso</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Fruta</p> <p>Judías verdes salteadas Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p>Humus de garbanzos</p> <p>Arroz de verduras</p> <p>Albóndigas en salsa con puré de calabaza</p> <p>Bizcocho de chocolate</p> <p>Judías verdes salteadas Huevo /Fruta</p>