COLEVISA

Lycée français international d'Alicante Pierre Deschamps

NOVEMBRE 2026
MENU SECONDAIRE

FRUITS DE SAISON:

Pomme, Poire

Mandarine, Banane

PRODUITS LAITIERS:

Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

RECETTE VÉGÉTALIENNE · PÊCHE DURABLE · PRODUIT BIOLOGIQUE · RECETTE POUR GOURMETS · GASTRONOMIE TRADITIONNELLE · PRODUIT DE SAISON · PRODUIT DU KM 0

ALÉRGENOS

CÉLERI · CACAHUÈTES · FRUITS SECS · SÉSAME · CRUSTACÉS · OEUF · GLUTEN · POISSON · SOJA · MOLLUSQUES · PROD. LAITIERS · SULFITES · LUPINS · MOUTARDE

Avda. 1° de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément à la réglementation du BOIB RD 39/2019 du 17 mai sur la promotion du régime méditerranéen dans les centres éducatifs et de santé des îles Baléares.

Des informations sur les allergènes sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain complet sera distribué un jour par semaine.

2 Entrant Férié Premier Deuxième Dessert Diner	**3** Entrant: Buffet de salade Premier: **Ragoût de lentilles BIO** Deuxième: Merlu de Koskera Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Courgettes grillées / Viande blanche /Fruit	**4** Entrant: Buffet de salade Premier: Riz Aux Blettes Deuxième: Poulet au four avec pommes de terre rôties Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Chips de patate douce / Poisson sauce citron /Fruit	**5** Entrant: Buffet de salade Premier: Macaronis à grains entiers en sauce au fromage Deuxième: Lieu au paprika avec brocoli Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Brochette de légumes / Viande de volaille /Fruit	**6** Entrant: Buffet de salade Premier: Potage de pois chiches aux épinards Deuxième: Côtelettes de porc aux légumes sautés Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Wok aux légumes / Poisson en papillote /Fruit
KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL 829,49 PROT 42,99g CA 329,13mg FE 8,84mg HDC 97,32g LIP 30,13g	KCAL 734,18 PROT 44,70g CA 284,70mg FE 6,81mg HDC 88,45g LIP 21,83g	KCAL 890,42 PROT 36,15g CA 525,20mg FE 6,12mg HDC 95,40g LIP 40,90g	KCAL 814,63 PROT 32,06g CA 351,55mg FE 9,15mg HDC 84,12g LIP 38,74g
9 Entrant: Buffet de salade Premier: Crème de lentilles rouges avec croûtons de pain complet Deuxième: Ragoût maigre avec ragoût de légumes Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Artichauts sautés / Poisson bleu /Fruit	**10** Entrant: Buffet de salade Premier: Spaghetti blé complet à la sauce tomate Deuxième: Omelette de courgette avec fromage frais Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Brochette de légumes / Hamburger de soja /Fruit	**11** Entrant: Buffet de salade Premier: Riz aux légumes de saison façon bouillon (potiron et champignons) Deuxième: Crunch de saumon avec une sauce au yaourt maison Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Ciboulette et poivron rouge grillé / Viande rouge maigre /Fruit	**12** Entrant: Buffet de salade Premier: Soupe de poisson (poisson frais) Deuxième: Rôti de longe et pommes de terre boulangères Dessert: Yaourt Diner: Aubergine gratinée au four / Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	**13** Entrant: Buffet de salade Premier: "Olleta ilicitana" aux légumes Deuxième: Burguer au poulet avec pistou Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Légumes sautés / Poisson blanc /Fruit
KCAL 898,47 PROT 37,40g CA 331,65mg FE 9,35mg HDC 85,88g LIP 44,73g	KCAL 802,90 PROT 31,86g CA 411,15mg FE 7,70mg HDC 89,09g LIP 35,06g	KCAL 803,98 PROT 32,01g CA 318,19mg FE 4,36mg HDC 91,41g LIP 33,88g	KCAL 792,44 PROT 42,88g CA 416,53mg FE 5,74mg HDC 71,38g LIP 59,17g	KCAL 798,38 PROT 46,88g CA 316,52mg FE 7,30mg HDC 97,28g LIP 24,06g
16 Entrant: Salade du jour Premier: Lentilles aux légumes Deuxième: Curry de dinde avec riz complet Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Soupe de carotte / Omelette à la morue /Fruit	**17** Entrant: Buffet de salade Premier: Fideuà au poisson et fruits de mer Deuxième: "Croquetas" de poulet avec légumes sautés Dessert: Fruit Diner: Légumes bouillis / Viande blanche maigre /Fruit	**18** Entrant: Buffet de salade Premier: **Soupe de vermicelles et légumes bio** Deuxième: Poulet grillé avec des chips de patates douces Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Épi de maïs avec du sel / Poisson blanc /Fruit	**19** Entrant: Buffet de salade Premier: **Haricots blancs au potiron BIO** Deuxième: Boulettes de viande en sauce et champignons Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Escalivada / Viande de volaille /Fruit	**20** Entrant: Buffet de salade Premier: Riz au porc maigre et au chou-fleur Deuxième: Merlan bleu en tempura avec des carotte Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Brocoli vapeur / Hamburguer de légumineuses /Fruit
KCAL 846,81 PROT 46,49g CA 271,16mg FE 8,34mg HDC 93,49g LIP 30,93g	KCAL 825,24 PROT 41,59g CA 316,52mg FE 5,93mg HDC 130,47g LIP 35,14g	KCAL 773,09 PROT 56,01g CA 275,92mg FE 7,76mg HDC 74,20g LIP 32,61g	KCAL 908,25 PROT 28,84g CA 315,11mg FE 7,75mg HDC 106,71g LIP 41,20g	KCAL 777,80 PROT 31,19g CA 209,48mg FE 3,76mg HDC 103,06g LIP 26,98g
23 Entrant: Buffet de salade Premier: Macaroni complet à la tapenade et fromage Deuxième: Merlu à la plancha avec sauce mery Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Haricots verts sautés / Viande blanche /Fruit	**24** Entrant: Buffet de salade Premier: Crème de potiron rôti avec croûtons de pain complet Deuxième: PIZZA Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Courgettes grillées / Poisson en papillote /Fruit	**25** Entrant: Buffet de salade Premier: **Soupe de volaille** Deuxième: Couscous complet Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Aubergine gratinée au four / Poisson sauce citron /Fruit	**26** Entrant: Buffet de salade Premier: "Paella Valencieana" Deuxième: Morue à la tomate Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Chou-fleur avec pomme de terre / Viande de volaille /Fruit	**27** Entrant: Buffet de salade Premier: **Lentilles aux légumes et à la pomme P/ECO** Deuxième: Cannellonis gratinés (Enfants: pâtes italiennes) Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Légumes grillés / Oeufs sur le plat /Fruit
KCAL 746,53 PROT 37,29g CA 339,10mg FE 5,91mg HDC 82,83g LIP 29,71g	KCAL 828,12 PROT 30,17g CA 393,68mg FE 3,46mg HDC 103,86g LIP 32,95g	KCAL 631,32 PROT 25,47g CA 239,06mg FE 3,85mg HDC 115,48g LIP 24,36g	KCAL 683,08 PROT 28,17g CA 255,94mg FE 3,47mg HDC 89,93g LIP 22,99g	KCAL 844,36 PROT 45,41g CA 370,50mg FE 8,38mg HDC 103,11g LIP 27,83g
30 Entrant: Buffet de salade Premier: Pâtes complètes à la sauce au potiron Deuxième: Cabillaud bienmesabe avec des carottes Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Légumes sautés / Boulettes de légumes /Fruit				
KCAL 780,89 PROT 30,14g CA 346,99mg FE 7,64mg HDC 123,29g LIP 19,06g	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP

COLEVISA

Lycée français international d'Alicante Pierre Deschamps

NOVIEMBRE 2026
MENÚ SECUNDARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Manzana, Pera

Mandarina, Banana

OPCIONES DE LÁCTEO:

Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL

RECETA VEGETARIANA · PESCA SOSTENIBLE · PRODUCTOS ORGÁNICO · RECETA FOODIE · GASTRONOMÍA TRADICIONAL · PRODUCTO DE TEMPORADA · PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

APIO · CACAHUETES · FRUTOS DE CÁSCARA · SÉSAMO · CRUSTÁCEOS · HUEVO · GLUTEN · PESCADO · SOJA · MOLUSCOS · LÁCTEOS · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOSTAZA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterranea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará pan integral un día a la semana.

2 Entrante Festivo Primero Segundo Postre Cena	**3** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: **Lentejas con verduras P/ECO** Segundo: Merluza a la koskera Postre: Fruta y lácteo Cena: Calabacín a la plancha / Carne blanca /Fruta	**4** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Arroz con acelgas Segundo: Pollo al horno con patatas asadas Postre: Fruta y lácteo Cena: Chips de boniato al horno / Pescado al limón /Fruta	**5** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Macarrones integrales en salsa de queso Segundo: Abadejo al pimentón con brócoli Postre: Fruta y lácteo Cena: Brochetas de verduras / Carne de ave /Fruta	**6** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Potaje de garbanzos con espinacas Segundo: Costillas BBQ con salteado de verduras Postre: Fruta y lácteo Cena: Wok de verduras / Pescado al papillote /Fruta
9 Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Crema de lentejas rojas con tostones integrales Segundo: Ragout de magro con menestra de verduras Postre: Fruta y lácteo Cena: Alcachofas salteadas / Pescado azul /Fruta	**10** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Espaguetis integrales al pomodoro Segundo: Tortilla de calabacín con queso fresco Postre: Fruta y lácteo Cena: Brochetas de verduras / Hamburguesa de soja /Fruta	**11** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Arroz caldoso de verduras de temporada (calabaza y setas) Segundo: Crunch de salmón con salsa de yogur casera Postre: Fruta y lácteo Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha / Carne roja magra /Fruta	**12** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Sopa de pescado (fondo de lonja) Segundo: Lomo asado con patatas panadera Postre: Yogur Cena: Berenjena gratinada al horno / Revuelto de ajos tiernos /Fruta	**13** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Olleta ilicitana vegetal Segundo: Hamburguesa de pollo con pisto Postre: Fruta y lácteo Cena: Menestra salteada / Pescado blanco /Fruta
16 Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Lentejas a la hortelana Segundo: Pavo al curry con arroz integral Postre: Fruta y lácteo Cena: Crema de zanahoria / Tortilla de bacalao /Fruta	**17** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Fideua de pescado y marisco Segundo: Croquetas de pollo con verduras salteadas Postre: Fruta Cena: Hervido valenciano / Carne blanca magra /Fruta	**18** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: **Sopa de fideos con verduras ecológicas** Segundo: Pollo a l'ast con chips boniato Postre: Fruta y lácteo Cena: Mazorca de maíz con sal / Pescado blanco /Fruta	**19** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: **Alubias blancas con calabaza P/ECO** Segundo: Albóndigas en salsa con champiñones Postre: Fruta y lácteo Cena: Escalivada / Carne de ave /Fruta	**20** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Arroz de magro y coliflor Segundo: Bacaladilla en tempura con zanahoria Postre: Fruta y lácteo Cena: Brócoli al vapor / Hamburguesa de legumbres /Fruta
23 Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Macarrones integrales con tapenade y queso Segundo: Merluza a la plancha con salsa mery Postre: Fruta y lácteo Cena: Judías verdes rehogadas / Carne blanca /Fruta	**24** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Crema de calabaza asada con tostones integrales Segundo: PIZZERO Postre: Fruta y lácteo Cena: Calabacín a la plancha / Pescado al papillote /Fruta	**25** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: **Sopa de ave** Segundo: Cous cous completo Postre: Fruta y lácteo Cena: Berenjena gratinada al horno / Pescado al limón /Fruta	**26** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Paella valenciana Segundo: Bacalao con tomate Postre: Fruta y lácteo Cena: Coliflor con patata / Carne de ave /Fruta	**27** Entrante: Buffet de ensaladas Primero: **Lentejas con verduras y manzana P/ECO** Segundo: Canelones gratinados (Infantil: Pasta italiana) Postre: Fruta y lácteo Cena: Parrillada de verduras / Huevos al plato /Fruta
30 Entrante: Buffet de ensaladas Primero: Macarrones integrales en salsa de calabaza Segundo: Abadejo bienmesabe con zanahoria vichy Postre: Fruta y lácteo Cena: Menestra salteada / Albóndigas vegetales /Fruta				

KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
829,49	42,99g	329,13mg	8,84mg	97,32g	30,13g
734,18	44,70g	284,70mg	6,81mg	88,45g	21,83g
890,42	36,15g	525,20mg	6,12mg	95,40g	40,90g
814,63	32,06g	351,55mg	9,15mg	84,12g	38,74g
898,47	37,40g	331,65mg	9,35mg	85,88g	44,73g
802,90	31,86g	411,15mg	7,70mg	89,09g	35,06g
803,98	32,01g	318,19mg	4,36mg	91,41g	33,88g
792,44	42,88g	416,53mg	5,74mg	71,38g	59,17g
798,38	46,88g	316,52mg	7,30mg	97,28g	24,06g
846,81	46,49g	271,16mg	8,34mg	93,49g	30,93g
825,24	41,59g	316,52mg	5,93mg	130,47g	35,14g
773,09	56,01g	275,92mg	7,76mg	74,20g	32,61g
908,25	28,84g	315,11mg	7,75mg	106,71g	41,20g
777,80	31,19g	209,48mg	3,76mg	103,06g	26,98g
746,53	37,29g	339,10mg	5,91mg	82,83g	29,71g
828,12	30,17g	393,68mg	3,46mg	103,86g	32,95g
631,32	25,47g	239,06mg	3,85mg	115,48g	24,36g
683,08	28,17g	255,94mg	3,47mg	89,93g	22,99g
844,36	45,41g	370,50mg	8,38mg	103,11g	27,83g
780,89	30,14g	346,99mg	7,64mg	123,29g	19,06g

COLEVISA

Lycée français international d'Alicante Pierre Deschamps

NOVEMBRE 2026
2ª OP SECONDAIRE

FRUITS DE SAISON:

Pomme, Poire

Mandarine, Banane

PRODUITS LAITIERS:

Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

RECETTE VÉGÉTALIENNE · PÊCHE DURABLE · PRODUIT BIOLOGIQUE · RECETTE POUR GOURMETS · GASTRONOMIE TRADITIONNELLE · PRODUIT DE SAISON · PRODUIT DU KM 0

ALÉRGENOS

CÉLERI · CACAHUÈTES · FRUITS SECS · SÉSAME · CRUSTACÉS · OEUF · GLUTEN · POISSON · SOJA · MOLLUSQUES · PROD. LAITIERS · SULFITES · LUPINS · MOUTARDE

Avda. 1° de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément à la réglementation du BOIB RD 39/2019 du 17 mai sur la promotion du régime méditerranéen dans les centres éducatifs et de santé des îles Baléares.

Des informations sur les allergènes sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain complet sera distribué un jour par semaine.

2 Entrant Férié Premier Deuxième Dessert Diner	**3** Entrant: Buffet de salade Premier: Cous cous cous taboulé Deuxième: Cordon bleu avec haricots verts à l'étuvée Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Courgettes grillées / Viande blanche /Fruit	**4** Entrant: Buffet de salade Premier: Petits pois, jambon serrano Deuxième: Wrap au thon avec des légumes Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Chips de patate douce / Poisson sauce citron /Fruit	**5** Entrant: Buffet de salade Premier: Gratin d'épinards Deuxième: Escalopes de dinde aux fines herbes avec brocoli Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Brochette de légumes / Viande de volaille /Fruit	**6** Entrant: Buffet de salade Premier: Tartiflette Deuxième: Saumon teriyaki avec sauté de légumes thaï Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Wok aux légumes / Poisson en papillote /Fruit	
KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL 885,26 PROT 24,14g CA 264,83mg FE 3,65mg HDC 114,89g LIP 42,80g	KCAL 569,78 PROT 30,64g CA 220,74mg FE 5,15mg HDC 44,04g LIP 29,88g	KCAL 910,63 PROT 49,13g CA 408,33mg FE 7,53mg HDC 64,84g LIP 50,07g	KCAL 833,89 PROT 28,18g CA 245,18mg FE 3,32mg HDC 43,65g LIP 60,29g	
9 Entrant: Buffet de salade Premier: "Escalivada" Deuxième: Mélange de crevettes et d'ail tendre Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Artichauts sautés / Poisson bleu /Fruit	**10** Entrant: Buffet de salade Premier: Gratin de chou-fleur Deuxième: "Burrito mexicano" de poulet Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Brochette de légumes / Hamburger de soja /Fruit	**11** Entrant: Buffet de salade Premier: Crème de courgettes Deuxième: Filet mignon sauce roquefort Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Ciboulette et poivron rouge grillé / Viande rouge maigre /Fruit	**12** Entrant: Buffet de salade Premier: Riz asiatique Deuxième: Poulet à la sauce verte Dessert: Yaourt Diner: Aubergine gratinée au four / Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	**13** Entrant: Buffet de salade Premier: Macaronis aux 4 fromages Deuxième: Chevreuil-de-la-courge Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Légumes sautés / Poisson blanc /Fruit	
KCAL 503,62 PROT 17,77g CA 228,31mg FE 3,74mg HDC 29,60g LIP 34,67g	KCAL 643,39 PROT 37,99g CA 457,71mg FE 3,27mg HDC 68,30g LIP 23,63g	KCAL 523,96 PROT 25,03g CA 268,72mg FE 3,29mg HDC 35,45g LIP 31,01g	KCAL 788,50 PROT 32,83g CA 425,94mg FE 4,27mg HDC 95,44g LIP 29,77g	KCAL 965,54 PROT 32,18g CA 609,28mg FE 4,76mg HDC 110,52g LIP 45,64g	
16 Entrant: Salade du jour Premier: Salade murcienne Deuxième: Calamars à la romaine Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Soupe de carotte / Omelette à la morue /Fruit	**17** Entrant: Buffet de salade Premier: Quesadilla de légumes avec avocat Deuxième: Gratin de chou-fleur Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Légumes bouillis / Viande blanche maigre /Fruit	**18** Entrant: Buffet de salade Premier: Légumes de saison bouillis Deuxième: Merlu aux herbes de provence avec des chips de patates douces Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Épi de maïs avec du sel / Poisson blanc /Fruit	**19** Entrant: Buffet de salade Premier: Taboulé de quinoa Deuxième: Oeufs brouillés au fromage et aux champignons Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Escalivada / Viande de volaille /Fruit	**20** Entrant: Buffet de salade Premier: Wok de légumes Deuxième: Blanc de poulet à la crème avec des carotte Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Brocoli vapeur / Hamburguer de légumineuses /Fruit	
KCAL 530,79 PROT 27,67g CA 289,90mg FE 5,44mg HDC 38,56g LIP 29,33g	KCAL 777,81 PROT 23,32g CA 432,81mg FE 3,48mg HDC 93,01g LIP 34,97g	KCAL 563,99 PROT 20,47g CA 300,72mg FE 4,17mg HDC 69,12g LIP 22,28g	KCAL 1026,92 PROT 28,38g CA 241,36mg FE 5,13mg HDC 116,44g LIP 50,35g	KCAL 575,64 PROT 31,67g CA 273,43mg FE 4,29mg HDC 56,32g LIP 25,21g	
23 Entrant: Buffet de salade Premier: Gratin de tomates Deuxième: Dos à la jardinière Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Haricots verts sautés / Viande blanche /Fruit	**24** Entrant: Buffet de salade Premier: Tempura de légumes Deuxième: Lieu au paprika Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Courgettes grillées / Poisson en papillote /Fruit	**25** Entrant: Buffet de salade Premier: Haricots verts sautés au jambon Deuxième: Calamars à l'oignonade Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Aubergine gratinée au four / Poisson sauce citron /Fruit	**26** Entrant: Buffet de salade Premier: Aubergine Parmiggiana Deuxième: Ailes de poulet au citron Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Chou-fleur avec pomme de terre / Viande de volaille /Fruit	**27** Entrant: Buffet de salade Premier: Salade César Deuxième: Falafel Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Légumes grillés / Oeufs sur le plat /Fruit	
KCAL 675,43 PROT 35,51g CA 508,18mg FE 5,58mg HDC 59,78g LIP 44,30g	KCAL 438,61 PROT 21,27g CA 244,00mg FE 3,13mg HDC 50,21g LIP 17,38g	KCAL 551,18 PROT 31,00g CA 405,09mg FE 5,68mg HDC 42,56g LIP 28,26g	KCAL 578,07 PROT 37,75g CA 497,95mg FE 3,64mg HDC 41,50g LIP 28,91g	KCAL 819,53 PROT 34,98g CA 451,84mg FE 6,66mg HDC 86,08g LIP 38,15g	
30 Entrant: Buffet de salade Premier: Crème de courgettes Deuxième: Oeufs brouillés aux jambon Dessert: Fruits et produits laitiers Diner: Légumes sautés / Boulettes de légumes /Fruit					
KCAL 776,52 PROT 21,92g CA 219,81mg FE 4,96mg HDC 67,32g LIP 47,00g	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	

COLEVISA

Lycée français international d'Alicante Pierre Deschamps

NOVIEMBRE 2026
2ª OP SECUNDARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Manzana, Pera

Mandarina, Banana

OPCIONES DE LÁCTEO:

Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL

RECETA VEGETARIANA · PESCA SOSTENIBLE · PRODUCTOS ORGÁNICO · RECETA FOODIE · GASTRONOMÍA TRADICIONAL · PRODUCTO DE TEMPORADA · PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

APIO · CACAHUETES · FRUTOS DE CÁSCARA · SÉSAMO · CRUSTÁCEOS · HUEVO · GLUTEN · PESCADO · SOJA · MOLUSCOS · LÁCTEOS · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOSTAZA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterranea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará por integral un día a la semana.

2 Entrante Festivo Primero Segundo Postre Cena	**3** Buffet de ensaladas Tabulé de cous cous Cordon bleu con judías verdes rehogadas Fruta y lácteo Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta	**4** Buffet de ensaladas Guisantes con jamón serrano Wrap de atún con verduras Fruta y lácteo Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	**5** Buffet de ensaladas Espinacas al gratén Chuletas de pavo finas hierbas con brócoli Fruta y lácteo Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta	**6** Buffet de ensaladas Tartiflette (bacon y queso) Salmón teriyaki con salteado thai Fruta y lácteo Wok de verduras Pescado al papillote /Fruta
KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL 885,26 PROT 24,14g CA 264,83mg FE 3,65mg HDC 114,89g LIP 42,80g	KCAL 569,78 PROT 30,64g CA 220,74mg FE 5,15mg HDC 44,04g LIP 29,88g	KCAL 910,63 PROT 49,13g CA 408,33mg FE 7,53mg HDC 64,84g LIP 50,07g	KCAL 833,89 PROT 28,18g CA 245,18mg FE 3,32mg HDC 43,65g LIP 60,29g
9 Buffet de ensaladas Escalivada casera Revuelto de gambas y ajos tiernos Fruta y lácteo Alcachofas salteadas Pescado azul /Fruta	**10** Buffet de ensaladas Coliflor gratinada Burrito mexicano Fruta y lácteo Brochetas de verduras Hamburguesa de soja /Fruta	**11** Buffet de ensaladas Crema de calabacín Solomillo de cerdo al roquefort Fruta y lácteo Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta	**12** Buffet de ensaladas Arroz salteado estilo chino Gallineta en salsa verde Yogur Berenjena gratinada al horno Revuelto de ajos tiernos /Fruta	**13** Buffet de ensaladas Macarrones a los 4 quesos Repollo ajoarriero Fruta y lácteo Menestra salteada Pescado blanco /Fruta
KCAL 503,62 PROT 17,77g CA 228,31mg FE 3,74mg HDC 29,60g LIP 34,67g	KCAL 643,39 PROT 37,99g CA 457,71mg FE 3,27mg HDC 68,30g LIP 23,63g	KCAL 523,96 PROT 25,03g CA 268,72mg FE 3,29mg HDC 35,45g LIP 31,01g	KCAL 788,50 PROT 32,83g CA 425,94mg FE 4,27mg HDC 95,44g LIP 29,77g	KCAL 965,54 PROT 32,18g CA 609,28mg FE 4,76mg HDC 110,52g LIP 45,64g
16 Ensalada de verduras de temporada Ensalada murciana Calamares a la romana Fruta y lácteo Crema de zanahoria Tortilla de bacalao /Fruta	**17** Buffet de ensaladas Quesadilla vegetal con aguacate Coliflor gratinada Fruta y lácteo Hervido valenciano Carne blanca magra /Fruta	**18** Buffet de ensaladas Hervido de verduras de temporada Merluza a la provenzal con chips boniato Fruta y lácteo Mazorca de maíz con sal Pescado blanco /Fruta	**19** Buffet de ensaladas Tabulé de Quinoa Revuelto de queso y champiñones Fruta y lácteo Escalivada Carne de ave /Fruta	**20** Buffet de ensaladas Wok de verduras Pechuga pollo a la crema con zanahoria Fruta y lácteo Brócoli al vapor Hamburguesa de legumbres /Fruta
KCAL 530,79 PROT 27,67g CA 289,90mg FE 5,44mg HDC 38,56g LIP 29,33g	KCAL 777,81 PROT 23,32g CA 432,81mg FE 3,48mg HDC 93,01g LIP 34,97g	KCAL 563,99 PROT 20,47g CA 300,72mg FE 4,17mg HDC 69,12g LIP 22,28g	KCAL 1026,92 PROT 28,38g CA 241,36mg FE 5,13mg HDC 116,44g LIP 50,35g	KCAL 575,64 PROT 31,67g CA 273,43mg FE 4,29mg HDC 56,32g LIP 25,21g
23 Buffet de ensaladas Tomate gratinado Lomo a la jardinera Fruta y lácteo Judías verdes rehogadas Carne blanca /Fruta	**24** Buffet de ensaladas Tempura de verduras Abadejo al pimentón Fruta y lácteo Calabacín a la plancha Pescado al papillote /Fruta	**25** Buffet de ensaladas Judías verdes salteadas con jamón Calamares encebollados Fruta y lácteo Berenjena gratinada al horno Pescado al limón /Fruta	**26** Buffet de ensaladas Parmiggiana de berenjena Alitas de pollo al limón Fruta y lácteo Coliflor con patata Carne de ave /Fruta	**27** Buffet de ensaladas Ensalada César Falafel Fruta y lácteo Parrillada de verduras Huevos al plato /Fruta
KCAL 675,43 PROT 35,51g CA 508,18mg FE 5,58mg HDC 59,78g LIP 44,30g	KCAL 438,61 PROT 21,27g CA 244,00mg FE 3,13mg HDC 50,21g LIP 17,38g	KCAL 551,18 PROT 31,00g CA 405,09mg FE 5,68mg HDC 42,56g LIP 28,26g	KCAL 578,07 PROT 37,75g CA 497,95mg FE 3,64mg HDC 41,50g LIP 28,91g	KCAL 819,53 PROT 34,98g CA 451,84mg FE 6,66mg HDC 86,08g LIP 38,15g
30 Buffet de ensaladas Crema de calabacín Revuelto de patatas y jamón serrano Fruta y lácteo Menestra salteada Albóndigas vegetales /Fruta	Entrante Primero Segundo Postre Cena	Entrante Primero Segundo Postre Cena	Entrante Primero Segundo Postre Cena	Entrante Primero Segundo Postre Cena
KCAL 776,52 PROT 21,92g CA 219,81mg FE 4,96mg HDC 67,32g LIP 47,00g	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP