

OCTOBRE 2022 MENU ENFANT

FRUITS DE SAISON:
Melon, Prune, Pomme, Poire, Banane

PRODUITS LAITIERS:
Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE



ALÉRGENOS



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

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 allergies sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain complet sera distribué un jour par semaine.

3	Entrant	Chips de manioc au guacamole	KCAL 740,05
	Premier	Riz blanc à la tomate	CA 22,33g
	Deuxième	Cabillaud cuit au four avec ratatouille	CA 139,56mg FE 3,68mg HDC 91,19g LIP 32,13g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Légumes bouillis /Fruit	

4	Entrant	Salade de légumes saisons	KCAL 741,56
	Premier	Purée de légumes	CA 34,90g
	Deuxième	Escalope de dinde avec poivrons grillés	CA 126,94mg FE 5,17mg HDC 62,18g LIP 39,30g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Wok aux légumes Sandwich végétal /Fruit	

5	Entrant	Tomate et fromage au torchon	KCAL 722,35
	Premier	Riz en croûte	CA 413,31mg
	Deuxième	Merlu à la Alicante	CA 5,07mg FE 71,96g HDC 31,54g
	Dessert	Produit laitier	
	Dîner	Aubergines farcies aux légumes Oeuf /Fruit	

6	Entrant	Salade de légumes saisons	KCAL 587,84
	Premier	Spirales à la italienne (tomate, fromage)	CA 149,45mg
	Deuxième	Poulet désossé avec maïs sauté	CA 4,44mg FE 114,30g HDC 20,32g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Échalotte et poivron rouge plancha Poisson blanc /Fruit	

7	Entrant	Salade fraîche BIO	KCAL 824,33
	Premier	Lentilles aux légumes - Assiette bio	CA 329,93mg
	Deuxième	Escalope végétale d'aubergine et fromage	CA 8,49mg FE 101,39g HDC 33,40g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Courgette à la plancha Hamburger de merlu /Fruit	

10	Entrant	Salade de légumes saisons	KCAL 737,82
	Premier	Crème de petits	CA 29,76g
	Deuxième	Goulash de veau avec riz complet	CA 155,55mg FE 5,44mg HDC 92,76g LIP 28,23g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Salade complète Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	

11	Entrant	Houmous avec du pain grillé	KCAL 625,40
	Premier	Tomate et fromage frais	CA 27,92g
	Deuxième	Coquilles à la bolognaise de légumes	CA 270,53mg FE 5,79mg HDC 114,91g LIP 21,53g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Petits pois à l'oignon et au jambon Viande de volaille /Fruit	

12	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

13	Entrant	Salade fraîche BIO	KCAL 545,61
	Premier	Purée de pommes de terre	CA 27,30g
	Deuxième	Ragoût de poulet aux légumes	CA 319,68mg FE 2,98mg HDC 56,64g LIP 23,17g
	Dessert	Produit laitier	
	Dîner	Escalivada Poisson au citron /Fruit	

14	Entrant	Salade de légumes saisons	KCAL 780,67
	Premier	Riz à la cubaine (tomate, oeuf)	CA 21,44g
	Deuxième	Caprice de calamar	CA 152,87mg FE 5,11mg HDC 97,96g LIP 33,66g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Pommes de terre cuites Croquettes de légumes maison /Fruit	

17	Entrant	Salade de légumes saisons	KCAL 836,32
	Premier	Lentilles aux légumes (P/ECO)	CA 39,24g
	Deuxième	Omelette de pomme de terre avec fromage manchego	CA 325,09mg FE 10,34mg HDC 112,64g LIP 26,09g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Courgette à la plancha Viande rouge maigre /Fruit	

18	Entrant	Salade de légumes saisons	KCAL 844,00
	Premier	Soupe de pot-au-feu et vermicelles	CA 54,22g
	Deuxième	Cuisse désossée avec poivrons grillés	CA 228,76mg FE 8,09mg HDC 84,10g LIP 39,35g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Haricots verts sautés Poisson bleu /Fruit	

19	Entrant	Salade de légumes saisons	KCAL 652,72
	Premier	Macaroni complet aux légumes et tomates	CA 26,97g
	Deuxième	Portion de merlu	CA 263,41mg FE 4,58mg HDC 73,19g LIP 27,42g
	Dessert	Produit laitier	
	Dîner	Salade complète Omelette au fromage /Fruit	

20	Entrant	Salade fraîche BIO	KCAL 885,03
	Premier	Crème de haricots et légumes	CA 34,74g
	Deuxième	Filet de porc en sauce avec pommes de terre rôties	CA 210,59mg FE 106,73mg HDC 100,49g LIP 39,22g
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Brocoli vapeur Brochette de tofu /Fruit	

21	Entrant	Pain au guacamole	KCAL 794,12
	Premier	Riz aux légumes	CA 35,95g
	Deuxième	Maigre avec tomate	CA 120,12mg FE 5,38mg HDC 91,35g LIP 32,52g
	Dessert	Dessert maison	
	Dîner	Légumes bouillis Poisson au citron Fajita	

24	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

25	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

26	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

27	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

28	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

31	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

	Entrant	Férié	KCAL
	Premier		CA
	Deuxième		FE
	Dessert		HDC
	Dîner		LIP

OCTUBRE 2022 MENÚ INFANTIL

FRUTAS DE TEMPORADA:
Melón, Ciruela, Manzana, Pera y Banana

OPCIONES DE LÁCTEO:
Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL

RECETA VEGETARIANA

PESCA SOSTENIBLE

PRODUCTOS ORGÁNICOS

RECETA FOODIE

GASTRONOMÍA TRADICIONAL

PRODUCTO DE TEMPORADA

PRODUCTO LOCAL KM 0

ALÉRGENOS

AJO

CACAHUETERAS

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

ORUSTÁCEOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SULFUROS

ALTRAMUZES

MOSTAZA

3	Chips de yuca con guacamole	KCAL 740,05
Entrante		PROT 22,33g
Primer plato	Aroz blanco con tomate	CA 139,56mg
Segundo plato	Bacalao al horno con ratatouille	FE 3,68mg
Postre	Fruta	HDC 91,19g
Cena	Hervido valenciano Carne blanca plancha /Fruta	LIP 32,13g

4	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 741,56
Entrante		PROT 34,90g
Primer plato	Puré de verduras frescas de temporada	CA 126,94mg
Segundo plato	Chuleta de pavo con pimiento asado	FE 5,17mg
Postre	Fruta	HDC 62,18g
Cena	Wok de verduras Sandwich vegetal /Fruta	LIP 39,30g

5	Tomate y queso servilleta	KCAL 722,35
Entrante		PROT 36,43g
Primer plato	Aroz con costra	CA 413,31mg
Segundo plato	Merluza a la alicantina	FE 5,07mg
Postre	Lácteo	HDC 71,96g
Cena	Berenjena rellena de verduras Huevo /Fruta	LIP 31,54g

6	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 587,84
Entrante		PROT 28,80g
Primer plato	Espirales a la italiana (tomate, queso)	CA 149,56mg
Segundo plato	Pollo deshuesado con maíz salteado	FE 4,44mg
Postre	Fruta	HDC 114,30g
Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado blanco /Fruta	LIP 20,32g

7	Ensalada fresca ecológica	KCAL 824,33
Entrante		PROT 31,65g
Primer plato	Lentejas con hortalizas P/ECO	CA 329,93mg
Segundo plato	Escalope vegetal de berenjena y queso	FE 6,49mg
Postre	Fruta	HDC 101,39g
Cena	Calabacín a la plancha Hamburguesa de merluza /Fruta	LIP 33,40g

10	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 737,82
Entrante		PROT 29,76g
Primer plato	Crema de guisantes	CA 155,55mg
Segundo plato	Goulash de ternera con arroz int.	FE 5,44mg
Postre	Fruta	HDC 92,76g
Cena	Ensalada completa Revuelto de ajos tiernos /Fruta	LIP 28,23g

11	Hummus con pan tostado	KCAL 625,40
Entrante		PROT 27,92g
Primer plato	Tomate y queso fresco	CA 270,53mg
Segundo plato	Caracolas con boloñesa vegetal	FE 5,79mg
Postre	Fruta	HDC 114,91g
Cena	Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta	LIP 21,53g

12	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

13	Ensalada fresca ecológica	KCAL 545,61
Entrante		PROT 27,30g
Primer plato	Puré de patatas	CA 319,68mg
Segundo plato	Ragout de pollo con verduras	FE 2,98mg
Postre	Lácteo	HDC 56,64g
Cena	Escalivada Pescado al limón /Fruta	LIP 23,17g

14	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 780,67
Entrante		PROT 21,44g
Primer plato	Aroz a la cubana (tomate y huevo)	CA 152,87mg
Segundo plato	Capricho de calamar	FE 5,11mg
Postre	Fruta	HDC 97,96g
Cena	Patatas cocidas Croquetas caseras de legumbres /Fruta	LIP 33,66g

17	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 836,32
Entrante		PROT 39,24g
Primer plato	Lentejas a la jardinera (P/ECO)	CA 325,09mg
Segundo plato	Tortilla de patata con queso manchego	FE 10,34mg
Postre	Fruta	HDC 112,64g
Cena	Calabacín a la plancha Carne roja magra /Fruta	LIP 26,09g

18	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 844,00
Entrante		PROT 54,22g
Primer plato	Sopa de cocido con fideos	CA 228,76mg
Segundo plato	Contramuslo deshuesado con pimientos asados	FE 6,09mg
Postre	Fruta	HDC 84,10g
Cena	Judías verdes salteadas Pescado azul /Fruta	LIP 39,35g

19	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 652,72
Entrante		PROT 26,97g
Primer plato	Macarrones integrales ECO con vegetales y tomate	CA 263,41mg
Segundo plato	Porción de merluza	FE 4,58mg
Postre	Lácteo	HDC 73,19g
Cena	Ensalada completa Tortilla de queso /Fruta	LIP 27,42g

20	Ensalada fresca ecológica	KCAL 885,03
Entrante		PROT 34,74g
Primer plato	Crema de alubias y verduras	CA 210,59mg
Segundo plato	Solomillo de cerdo en salsa con patatas asadas	FE 5,38mg
Postre	Fruta	HDC 100,49g
Cena	Brócoli al vapor Brocheta de tofu /Fruta	LIP 39,22g

21	Pan con guacamole	KCAL 794,12
Entrante		PROT 35,95g
Primer plato	Aroz de verduras	CA 120,12mg
Segundo plato	Magro con tomate	FE 5,38mg
Postre	Postre casero	HDC 91,35g
Cena	Hervido valenciano Pescado al limón Fajita	LIP 32,52g

24	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

25	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

26	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

27	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

28	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

31	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

	Festivo	KCAL
Entrante		PROT
Primer plato		CA
Segundo plato		FE
Postre		HDC
Cena		LIP

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 mediterránea 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 debe leer atentamente un día a la semana.