

## AVRIL 2024 MENU PRIMAIRE

**FRUITS DE SAISON:**  
Banane, Poire, Kiwi, Fraîse, Pomme et Orange

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

### VALEUR DIFFÉRENCIANTE

- RECETTE VÉGÉTARIENNE
- PÊCHE DURABLE
- PRODUIT BIOLOGIQUE
- RECETTE POUR GOURMETS
- GASTRONOMIE TRADITIONNELLE
- PRODUIT DE SAISON
- PRODUIT DU KM 0

### ALLERGÈNES

- CÉLÉRI
- CACAHUÛTES
- FRUITS SECS
- SÉSAME
- CRUSTACÉS
- OEUFS
- GLUTEN
- POISSON
- SOJA
- MOLLUSQUES
- PROD. LAITIERS
- SULFITES
- LUPINS
- MOUTARDE

Av. 1<sup>er</sup> 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

Menu révisé par un nutritionniste membre Laura Guillem, N° CV00275.

Nous proposons des menus adaptés à l'âge des convives, aux raisons éthiques, aux allergies et autres pathologies. L'évaluation nutritionnelle est basée sur la tranche d'âge. Nos menus sont préparés selon les directives de la réglementation en vigueur dans chaque communauté autonome.

*Des informations sur les allergènes sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain à la farine de blé entier (T80) sera distribué deux fois par semaine.*

1	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

**FÉRIÉ**

2	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

**FÉRIÉ**

3	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

**FÉRIÉ**

4	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

**FÉRIÉ**

5	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

**FÉRIÉ**

8	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Laitue, tomate, maïs et carotte

Conques "amatriciana"

Tranche de merlu

Fruits et produits laitiers

Courgettes grillées

Oeufs brouillés à l'ail / Fruit

9	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Salade du jour BIO

Ragoût de pois chiches aux légumes BIO

Omelette de pomme de terre avec carotte

Fruit

Salade complète

Hamburger de poulet et brocoli / Fruit

10	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Salade du jour BIO

Soupe cuite

Poulet au four avec épis de maïs (Enfants: maïs sauté)

Fruit

Wok aux légumes

Poisson sauce citron / Fruit

11	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

**FÉRIÉ**

12	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Laitue, tomate, chou, concombre, thon

Riz Aux Blettes

Maigre avec tomate

Fruit

Crème de champignon

Poisson en papillote / Fruit

15	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Salade, tomate, carotte et fromage frais

Lentilles aux légumes BIO

"Coca de titaina valenciana"

Fruits et produits laitiers

Légumes sautés avec du riz

Viande rouge maigre / Fruit

16	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Laitue, olives, maïs et tomate

Crème (chou-fleur, panais, carotte, courgette) BIO avec petits pains grillés

Curry de dinde avec pommes de terre

Fruit

Brochette de légumes

Poisson bleu / Fruit

17	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Salade du jour BIO

Spaghetti à la carbonara

Merlu en sauce verte avec brocoli

Fruit

Pommes de terre au gratin

Oeuf / Fruit

18	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Laitue, tomate, maïs, concombre, pomme

Haricots blancs aux légumes

Surlonge à la sauce espagnole et couscous

Fruits et produits laitiers

Soupe aux légumes

Croquettes maison de poisson / Fruit

19	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Salade de patate, oeuf, mayonnaise et olives

Riz au four

Calamars recouverts de farine maison avec mayonnaise aux agrumes

Fruit

Épi de maïs avec du sel

Sandwich végétal / Fruit

22	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Laitue, tomate, carotte et olives

Cannellonis gratinés à la béchamel

Beurre blanc de saumon avec pays sauté

Fruits et produits laitiers

Haricots verts sautés

Viande maigre de porc / Fruit

23	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Salade, tomate, olives, raisins secs, carottes

Lentilles avec des légumes

Omelette de pomme de terre avec haricots verts à l'étuvée

Fruit

Soupe de courgette

Poisson en papillote / Fruit

24	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Laitue, tomate, maïs, poivron, pomme

Soupe de pot-au-feu légumes BIO

Poulet au miel avec poivrons

Fruit

Potiron et pomme de terre au micro-ondes

Omelette au fromage / Fruit

25	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Crêpe de maïs avec houmous de carotte

Riz à la cubaine (tomate, oeuf)

Anchois farinés avec salade de légumes frais

Fruits et produits laitiers

Échalotte et poivron rouge plancha

Viande de volaille / Fruit

26	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Laitue, tomate, chou, maïs, thon

Crème de petits pois et carotte

PIZZA

Fruit

Couscous aux épices

Pizza maison aux légumes frais saison / Fruit

29	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Laitue, tomate, carotte et poivron

Compote de pommes de terre et légumes de saison avec purée

Goulash de dinde avec coquillettes

Fruits et produits laitiers

Chips de patate douce

Poisson sauce citron / Fruit

30	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

Salade du jour BIO

Burrito mexicain

"Paella Valenciana"

Fruit

Soupe de carotte

Oeuf / Fruit

	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

	Entrant	KCAL
	Protéines	PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

# ABRIL 2024 MENÚ PRIMARIA

**FRUTAS DE TEMPORADA:**  
Banana, Pera, Kiwi, Fresón, Naranja y Manzana

**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**

- APRO
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SESAMO
- ORUSTÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFRIOS
- ALRUMICES
- MOSTAZA

Av. 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

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. 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 autónoma.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará puntaje positivo integral (100%) dos veces a la semana.

**1** Entrante: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Primero: FESTIVO  
Segundo: Rodaja de merluza con guisantes encebollados  
Postre: Fruta y lácteo  
Cena: Calabacín a la plancha / Revuelto de ajos tiernos / Fruta

KCAL: 945,78  
PROT: 39,16g  
CA: 365,50mg  
FE: 4,30mg  
HDC: 120,72g  
LIP: 48,59g

**2** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: FESTIVO  
Segundo: Tortilla de patata con zanahoria  
Postre: Fruta  
Cena: Hamburguesa de pollo y brócoli / Fruta

KCAL: 774,55  
PROT: 29,54g  
CA: 276,19mg  
FE: 11,57mg  
HDC: 120,68g  
LIP: 19,92g

**3** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: Sopa de cocido  
Segundo: Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)  
Postre: Fruta  
Cena: Wok de verduras / Pescado al limón / Fruta

KCAL: 838,31  
PROT: 52,88g  
CA: 154,49mg  
FE: 7,58mg  
HDC: 86,16g  
LIP: 37,09g

**4** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: FESTIVO  
Segundo: Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)  
Postre: Fruta  
Cena: Wok de verduras / Pescado al limón / Fruta

KCAL: 838,31  
PROT: 52,88g  
CA: 154,49mg  
FE: 7,58mg  
HDC: 86,16g  
LIP: 37,09g

**5** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: FESTIVO  
Segundo: Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)  
Postre: Fruta  
Cena: Wok de verduras / Pescado al limón / Fruta

KCAL: 838,31  
PROT: 52,88g  
CA: 154,49mg  
FE: 7,58mg  
HDC: 86,16g  
LIP: 37,09g

**8** Entrante: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Primero: Caracolas amatriciana  
Segundo: Rodaja de merluza con guisantes encebollados  
Postre: Fruta y lácteo  
Cena: Calabacín a la plancha / Revuelto de ajos tiernos / Fruta

KCAL: 945,78  
PROT: 39,16g  
CA: 365,50mg  
FE: 4,30mg  
HDC: 120,72g  
LIP: 48,59g

**9** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: Potaje de garbanzos con verduras ECO  
Segundo: Tortilla de patata con zanahoria  
Postre: Fruta  
Cena: Hamburguesa de pollo y brócoli / Fruta

KCAL: 774,55  
PROT: 29,54g  
CA: 276,19mg  
FE: 11,57mg  
HDC: 120,68g  
LIP: 19,92g

**10** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: Sopa de cocido  
Segundo: Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)  
Postre: Fruta  
Cena: Wok de verduras / Pescado al limón / Fruta

KCAL: 838,31  
PROT: 52,88g  
CA: 154,49mg  
FE: 7,58mg  
HDC: 86,16g  
LIP: 37,09g

**11** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: FESTIVO  
Segundo: Pollo al horno con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)  
Postre: Fruta  
Cena: Wok de verduras / Pescado al limón / Fruta

KCAL: 838,31  
PROT: 52,88g  
CA: 154,49mg  
FE: 7,58mg  
HDC: 86,16g  
LIP: 37,09g

**12** Entrante: Lechuga, tomate, col, pepino, atún  
Primero: Arroz con acelgas  
Segundo: Magro con tomate  
Postre: Fruta  
Cena: Crema de champiñón / Pescado al papillote / Fruta

KCAL: 816,29  
PROT: 46,27g  
CA: 162,46mg  
FE: 7,74mg  
HDC: 101,32g  
LIP: 26,12g

**15** Entrante: Lechuga, tomate, zanahoria y queso fresco  
Primero: Lentejas con verduras P/ECO  
Segundo: Coca de titaina valenciana  
Postre: Fruta y lácteo  
Cena: Verduras salteadas con arroz / Carne roja magra / Fruta

KCAL: 918,26  
PROT: 36,55g  
CA: 386,35mg  
FE: 7,94mg  
HDC: 104,75g  
LIP: 40,31g

**16** Entrante: Lechuga, olivas, maíz y tomate  
Primero: Crema (coliflor, chirivía, zanahoria, calabacín) P/ECO con tostones  
Segundo: Pavo al curry con patatas  
Postre: Fruta  
Cena: Brochetas de verduras / Pescado azul / Fruta

KCAL: 803,24  
PROT: 29,88g  
CA: 99,44mg  
FE: 5,04mg  
HDC: 75,37g  
LIP: 42,92g

**17** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: Espaguetis a la carbonara  
Segundo: Merluza en salsa verde con brócoli  
Postre: Fruta  
Cena: Patatas al gratén / Huevo / Fruta

KCAL: 827,85  
PROT: 33,03g  
CA: 364,27mg  
FE: 4,50mg  
HDC: 94,27g  
LIP: 47,67g

**18** Entrante: Lechuga, tomate, maíz, pepino, manzana  
Primero: Alubias a la tailandesa  
Segundo: Solomillo en salsa española con cous cous  
Postre: Fruta y lácteo  
Cena: Sopa de verduras / Croquetas caseras de pescado / Fruta

KCAL: 831,77  
PROT: 32,89g  
CA: 295,96mg  
FE: 8,18mg  
HDC: 107,06g  
LIP: 42,45g

**19** Entrante: Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)  
Primero: Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)  
Segundo: Calamares enharinados caseros con mayonesa de cítricos  
Postre: Fruta  
Cena: Mazorca de maíz con sal / Sandwich vegetal / Fruta

KCAL: 1012,70  
PROT: 35,91g  
CA: 166,13mg  
FE: 6,21mg  
HDC: 85,22g  
LIP: 58,58g

**22** Entrante: Lechuga, tomate, zanahoria y olivas  
Primero: Canelones gratinados con bechamel  
Segundo: Salmón berre blanc con salteado campestre  
Postre: Fruta y lácteo  
Cena: Judías verdes salteadas / Carne magra de cerdo / Fruta

KCAL: 842,88  
PROT: 38,03g  
CA: 401,44mg  
FE: 3,86mg  
HDC: 69,06g  
LIP: 46,11g

**23** Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, pasas, zanahoria  
Primero: Lentejas con verduras  
Segundo: Tortilla de patata con judías verdes rehogadas  
Postre: Fruta  
Cena: Crema de calabacín / Pescado al papillote / Fruta

KCAL: 805,89  
PROT: 39,64g  
CA: 196,24mg  
FE: 11,02mg  
HDC: 103,77g  
LIP: 25,87g

**24** Entrante: Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana  
Primero: Sopa de cocido con verduras ECO  
Segundo: Pollo a la miel con pimientos  
Postre: Fruta  
Cena: Calabaza y patata al microondas / Tortilla de queso / Fruta

KCAL: 853,38  
PROT: 48,87g  
CA: 146,79mg  
FE: 8,02mg  
HDC: 98,25g  
LIP: 34,72g

**25** Entrante: Tortita de maíz con hummus de zanahoria  
Primero: Arroz a la cubana (tomate y huevo)  
Segundo: Boquerones enharinados con ensalada  
Postre: Fruta y lácteo  
Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha / Carne de ave / Fruta

KCAL: 975,08  
PROT: 41,20g  
CA: 250,98mg  
FE: 6,75mg  
HDC: 117,16g  
LIP: 37,58g

**26** Entrante: Lechuga, tomate, col, maíz, atún  
Primero: Crema de guisantes y zanahoria  
Segundo: PIZZERO  
Postre: Fruta  
Cena: Cous cous con especias / Pizza casera de verduras frescas de temporada

KCAL: 899,77  
PROT: 30,69g  
CA: 239,82mg  
FE: 4,25mg  
HDC: 109,06g  
LIP: 37,25g

**29** Entrante: Lechuga, tomate, zanahoria y pimiento  
Primero: Guisado de patatas y verduras de temporada con majado  
Segundo: Goulash de pavo con caracolas  
Postre: Fruta y lácteo  
Cena: Chips de boniato al horno / Pescado al limón / Fruta

KCAL: 907,44  
PROT: 39,96g  
CA: 313,70mg  
FE: 7,73mg  
HDC: 153,52g  
LIP: 24,08g

**30** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: Burrito mexicano  
Segundo: Paella valenciana  
Postre: Fruta  
Cena: Crema de zanahoria / Huevo / Fruta

KCAL: 998,42  
PROT: 47,19g  
CA: 319,59mg  
FE: 4,99mg  
HDC: 141,32g  
LIP: 26,80g

**31** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: Burrito mexicano  
Segundo: Paella valenciana  
Postre: Fruta  
Cena: Crema de zanahoria / Huevo / Fruta

KCAL: 998,42  
PROT: 47,19g  
CA: 319,59mg  
FE: 4,99mg  
HDC: 141,32g  
LIP: 26,80g

**32** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: Burrito mexicano  
Segundo: Paella valenciana  
Postre: Fruta  
Cena: Crema de zanahoria / Huevo / Fruta

KCAL: 998,42  
PROT: 47,19g  
CA: 319,59mg  
FE: 4,99mg  
HDC: 141,32g  
LIP: 26,80g

**33** Entrante: Ensalada fresca ecológica  
Primero: Burrito mexicano  
Segundo: Paella valenciana  
Postre: Fruta  
Cena: Crema de zanahoria / Huevo / Fruta

KCAL: 998,42  
PROT: 47,19g  
CA: 319,59mg  
FE: 4,99mg  
HDC: 141,32g  
LIP: 26,80g