

**DÉCEMBRE 2024
MENU PRIMAIRE**

FRUITS DE SAISON:
Banane, Pomme, Poire, Kaki et Tangerine

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

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

ALÉRGENOS

Avda. 1^o 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.

2

Entrant

Buffet de salade

KCAL 780,43
PROT 33,45g
CA 263,47mg
FE 6,87mg
HDC 92,80g
LIP 32,62g

Premier

Ragoût de lentilles BIO

Deuxième

Boulettes de poulet avec cous cous

Dessert

Fruits et produits laitiers

Dîner

Brochette de légumes
Viande blanche /Fruit

3

Entrant

Houmous au pois-chiches

KCAL 757,92
PROT 31,79g
CA 192,85mg
FE 6,74mg
HDC 100,69g
LIP 25,16g

Premier

Riz maigre et légumes

Deuxième

Cabillaud à la basquaise avec poivrons

Dessert

Fruit

Dîner

Haricots verts sautés
Sandwich végétal /Fruit

4

Entrant

Buffet de salade

KCAL 682,67
PROT 18,93g
CA 81,54mg
FE 3,91mg
HDC 79,02g
LIP 33,31g

Premier

Crème de carotte

Deuxième

Poulet désossé avec des pommes de terre au four

Dessert

Fruit BIO

Dîner

Escalivada
Poisson sauce citron /Fruit

5

Entrant

Buffet de salade

KCAL 751,07
PROT 35,64g
CA 655,02mg
FE 8,67mg
HDC 74,51g
LIP 34,18g

Premier

Pois chiches aux légumes

Deuxième

"Tortilla" au fromage aux légumes sautés

Dessert

Fruits et produits laitiers

Dîner

Couscous aux courgettes et oignons
Oeufs sur le plat /Fruit

6

Entrant

Férié

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

9

Entrant

Buffet de salade

KCAL 1038,07
PROT 34,89g
CA 448,51mg
FE 6,16mg
HDC 129,98g
LIP 43,95g

Premier

Macaronis italiens

Deuxième

Omelette de pomme de terre et courgette avec maïs sauté

Dessert

Fruits et produits laitiers

Dîner

Wok aux légumes
Viande de volaille /Fruit

10

Entrant

Buffet de salade

KCAL 611,67
PROT 24,65g
CA 134,80mg
FE 7,07mg
HDC 57,15g
LIP 42,88g

Premier

Crème de légumes secs

Deuxième

Échine de porc à la plancha avec samfaina

Dessert

Fruit

Dîner

Soupe de potiron
Poisson bleu /Fruit

11

Entrant

PIZZA

KCAL 500,66
PROT 21,03g
CA 175,55mg
FE 1,48mg
HDC 56,41g
LIP 20,94g

Premier

Crème de courgettes

Deuxième

Pommes de terre gratinée au fromage

Dessert

Omelette à la morue /Fruit

Dîner

12

Entrant

Houmous de panais

KCAL 870,24
PROT 42,46g
CA 303,96mg
FE 8,23mg
HDC 100,86g
LIP 32,63g

Premier

Riz au four

Deuxième

Merlu en sauce verte avec petits pois

Dessert

Fruits et produits laitiers

Dîner

Ciboulette et poivron rouge grillé
Viande rouge maigre /Fruit

13

Entrant

Buffet de salade

KCAL 846,01
PROT 45,48g
CA 222,92mg
FE 11,60mg
HDC 121,80g
LIP 18,29g

Premier

Crème de curry de lentilles rouges et potiron

Deuxième

Goulash de dinde et champignons

Dessert

Fruit BIO

Dîner

Poêlée de courgette, carotte et quinoa
Poisson en papillote /Fruit

16

Entrant

Buffet de salade

KCAL 864,19
PROT 40,14g
CA 312,32mg
FE 5,87mg
HDC 98,51g
LIP 33,78g

Premier

Riz à la "cubaine"

Deuxième

Merlu en sauce

Dessert

Fruits et produits laitiers

Dîner

Toasts tomates, fromage frais et anchois
Oeufs brouillés aux légumes /Fruit

17

Entrant

Buffet de salade

KCAL 769,70
PROT 29,93g
CA 214,62mg
FE 4,47mg
HDC 104,18g
LIP 26,49g

Premier

Pois chiches aux légumes

Deuxième

Poulet désossé avec pommes de terre rôties tex-mex

Dessert

Fruit

Dîner

Courgettes grillées
Poisson blanc /Fruit

18

Entrant

Buffet de salade

KCAL 765,10
PROT 30,85g
CA 166,75mg
FE 4,47mg
HDC 96,35g
LIP 42,78g

Premier

Nouilles à la napolitaine

Deuxième

Saumon avec carotte vapeur

Dessert

Fruit

Dîner

Chou-fleur à l'ail
Viande blanche maigre /Fruit

19

Entrant

Buffet de salade

KCAL 867,00
PROT 48,11g
CA 413,55mg
FE 10,54mg
HDC 91,11g
LIP 33,97g

Premier

Lentilles Pardine aux légumes BIO

Deuxième

Tortilla de patatas avec tomate et fromage frais

Dessert

Fruits et produits laitiers

Dîner

Salade complète
Hamburger de soja /Fruit

20

Entrant

MENU SPÉCIAL DE NOËL

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	



2	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 780,43 PROT 33,45g
	Primer	Lentejas con verduras P/ECO	CA 263,47mg FE 6,87mg
	Segund	Albóndigas de pollo con cous cous	HDC 92,80g LIP 32,62g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Brochetas de verduras Carne blanca /Fruta	

3	Entrante	Hummus de garbanzos	KCAL 757,92 PROT 31,79g
	Primer	Arroz con magro y verduras	CA 192,85mg FE 6,74mg
	Segund	Bacalao a la vizcaína con pimientos	HDC 79,02g LIP 25,16g
	Postre	Fruta	
	Cena	Judías verdes salteadas Sandwich vegetal /Fruta	

4	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 682,67 PROT 18,93g
	Primer	Crema de zanahoria	CA 81,54mg FE 3,91mg
	Segund	Pollo deshuesado con patatas al horno	HDC 3,91mg LIP 33,31g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Escalivada Pescado al limón /Fruta	

5	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 751,07 PROT 35,64g
	Primer	Garbanzos con verduras	CA 655,02mg FE 8,67mg
	Segund	Tortilla de queso con salteado de verduras	HDC 74,51g LIP 34,18g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Couscous con calabacín y cebolla Huevos al plato /Fruta	

6	Entrante		KCAL
	Primer	Festivo	PROT
	Segund		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

9	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 1038,07 PROT 34,89g
	Primer	Macarrones a la italiana	CA 34,89g FE 448,51mg
	Segund	Tortilla de patata y calabacín con maíz salteado	FE 6,16mg HDC 129,98g LIP 43,95g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Wok de verduras Carne de ave /Fruta	

10	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 611,67 PROT 24,65g
	Primer	Crema de legumbres	CA 134,80mg FE 7,07mg
	Segund	Lomo de cerdo a la plancha con samfaina	HDC 56,41g LIP 20,94g
	Postre	Fruta	
	Cena	Crema de calabaza Pescado azul /Fruta	

11	Entrante		KCAL 500,66 PROT 21,03g
	Primer	PIZZERO	CA 175,55mg FE 1,48mg
	Segund	Crema de calabacín	HDC 56,41g LIP 20,94g
	Postre		
	Cena	Patatas gratinadas con queso Tortilla de bacalao /Fruta	

12	Entrante	Hummus de chirivía	KCAL 870,24 PROT 42,46g
	Primer	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	CA 303,96mg FE 8,23mg
	Segund	Merluza en salsa verde con guisantes	HDC 100,86g LIP 32,63g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta	

13	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 846,01 PROT 45,48g
	Primer	Crema de lentejas rojas y calabaza al curry	CA 222,92mg FE 11,60mg
	Segund	Goulash de pavo con champiñones	HDC 121,80g LIP 18,29g
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al papillote /Fruta	

16	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 864,19 PROT 40,14g
	Primer	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA 312,32mg FE 5,87mg
	Segund	Merluza a la marinera	HDC 98,51g LIP 33,78g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Tostada de tomate, queso fresco y anchoas Revuelto de verduras /Fruta	

17	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 769,70 PROT 29,93g
	Primer	Garbanzos con verduras	CA 214,62mg FE 8,96mg
	Segund	Pollo deshuesado con patatas asadas tex-mex	HDC 104,18g LIP 26,49g
	Postre	Fruta	
	Cena	Calabacín a la plancha Pescado blanco /Fruta	

18	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 765,10 PROT 30,85g
	Primer	Caracolas a la napolitana	CA 166,75mg FE 4,47mg
	Segund	Salmón al horno con zanahoria fresca al vapor	HDC 96,35g LIP 42,78g
	Postre	Fruta	
	Cena	Coliflor al ajo arriero Carne blanca magra /Fruta	

19	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 867,00 PROT 48,11g
	Primer	Lentejas pardinas con verduras P/ECO	CA 413,55mg FE 10,54mg
	Segund	Tortilla de patata con tomate y queso fresco	HDC 91,11g LIP 33,97g
	Postre	Fruta y lácteo	
	Cena	Ensalada completa Hamburguesa de soja /Fruta	

20	Entrante		KCAL
	Primer	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	PROT
	Segund		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primer	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

VALOR DIFERENCIAL



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

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 dona para integrarlo un día a la semana.