

JANVIER 2023 MENU ENFANT

FRUITS DE SAISON:
Poire, Kaki, Mandarine, Pomme, Orange, Banane et Kiwi

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

ALÉRGENOS

CÉLÉRI

CACAHUËTES

FRUITS SECS

SÉSAME

OLIVASTACS

OEUF

GLUTEN

POISSON

SOJA

MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS

SULFITES

LUPINS

MOUTARDE

<p>2</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>3</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>4</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>5</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>	<p>6</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL</p> <p>PROT</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p>
<p>9</p> <p>Salade du jour</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Nouilles toscanes ECO (tomate, courgette, oignon, thon, basilic et fromage)</p> <p>Cabillaud croustillant au four avec courgette</p> <p>Fromage</p> <p>Salade complète</p> <p>Viande blanche /Fruit</p> <p>KCAL 827,44</p> <p>PROT 119,39g</p> <p>CA 242,56mg</p> <p>FE 14,01mg</p> <p>HDC 551,38g</p> <p>LIP 50,62g</p>	<p>10</p> <p>Coupe de crème de poireau</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Pois chiches aux légumes</p> <p>Omelette française avec fromage</p> <p>Fruit</p> <p>Escalivada</p> <p>Poisson en papillote /Fruit</p> <p>KCAL 847,74</p> <p>PROT 34,18g</p> <p>CA 468,91mg</p> <p>FE 9,39mg</p> <p>HDC 96,66g</p> <p>LIP 36,45g</p>	<p>11</p> <p>Salade de fruit</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Tartiflette</p> <p>Saucisses avec fèves</p> <p>Fruit</p> <p>Haricots verts sautés</p> <p>Oeuf /Fruit</p> <p>KCAL 855,83</p> <p>PROT 22,44g</p> <p>CA 127,01mg</p> <p>FE 4,50mg</p> <p>HDC 90,51g</p> <p>LIP 54,43g</p>	<p>12</p> <p>Crudité de légumes à la sauce de yaourt</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Paella valencienne au poulet fermier</p> <p>Caprice de calamar avec salade valencienne</p> <p>Produit laitier</p> <p>Brochette de légumes</p> <p>Sandwich végétal /Fruit</p> <p>KCAL 805,11</p> <p>PROT 38,32g</p> <p>CA 370,57mg</p> <p>FE 4,07mg</p> <p>HDC 90,16g</p> <p>LIP 31,34g</p>	<p>13</p> <p>Salade du jour ECO</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>avec croûtons de pain complet</p> <p>Poulet désossé avec pommes de terre marinées (ail, persil, paprika)</p> <p>Fruit</p> <p>Courgette à la plancha</p> <p>Poisson blanc /Fruit</p> <p>KCAL 766,22</p> <p>PROT 26,74g</p> <p>CA 159,77mg</p> <p>FE 6,59mg</p> <p>HDC 95,50g</p> <p>LIP 31,51g</p>
<p>16</p> <p>Salade du jour</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Lentilles jardinière avec pomme</p> <p>Fajitas aux légumes</p> <p>Fromage</p> <p>Épinards sautés</p> <p>Viande de volaille /Fruit</p> <p>KCAL 927,48</p> <p>PROT 37,71g</p> <p>CA 190,36mg</p> <p>FE 9,24mg</p> <p>HDC 140,01g</p> <p>LIP 24,89g</p>	<p>17</p> <p>Salade de fruit</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Soupe de volaille et pois chiches</p> <p>Ragoût de poulet avec pommes de terre</p> <p>Fruit</p> <p>Chou-fleur avec pomme de terre</p> <p>Quiche de légumes /Fruit</p> <p>KCAL 786,63</p> <p>PROT 44,89g</p> <p>CA 142,67mg</p> <p>FE 6,92mg</p> <p>HDC 88,24g</p> <p>LIP 35,33g</p>	<p>18</p> <p>Salade du jour</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Riz au porc, champignons et citrouille</p> <p>Doigts de poisson avec sauce tartare maison</p> <p>Fruit</p> <p>Toast au houmous</p> <p>Omelette aux champignons /Fruit</p> <p>KCAL 869,51</p> <p>PROT 39,84g</p> <p>CA 142,54mg</p> <p>FE 8,16mg</p> <p>HDC 85,23g</p> <p>LIP 40,93g</p>	<p>19</p> <p>Tabuler</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Ragoût de légumes, légumineuses et pommes de terre</p> <p>Filet de porc en sauce à l'ananas</p> <p>Produit laitier</p> <p>Soupe de carotte</p> <p>Poisson bleu /Fruit</p> <p>KCAL 832,69</p> <p>PROT 39,45g</p> <p>CA 362,39mg</p> <p>FE 8,68mg</p> <p>HDC 98,84g</p> <p>LIP 30,71g</p>	<p>20</p> <p>Salade Waldorf</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Macaroni à la carbonara</p> <p>Merlu provençal gratiné avec brocoli</p> <p>Fruit</p> <p>Épi de maïs avec du sel</p> <p>Viande maigre de porc /Fruit</p> <p>KCAL 797,24</p> <p>PROT 31,20g</p> <p>CA 418,39mg</p> <p>FE 4,34mg</p> <p>HDC 100,68g</p> <p>LIP 31,82g</p>
<p>23</p> <p>Salade d'épinards aux raisins secs et tomates</p> <p>Entrante</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Crème de petits pois et mozzarella avec croûtons</p> <p>Longe de porc en sauce avec couscous</p> <p>Fromage</p> <p>Soupe de semoule et légumes</p> <p>Hamburger de légumineuses /Fruit</p> <p>KCAL 867,76</p> <p>PROT 42,75g</p> <p>CA 527,99mg</p> <p>FE 7,13mg</p> <p>HDC 64,74g</p> <p>LIP 61,23g</p>	<p>24</p> <p>Tomate et fromage frais</p> <p>Entrante</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Légumes tempura avec sauce romesco</p> <p>Lasagne maison</p> <p>Fruit</p> <p>Wok aux légumes</p> <p>Bar au sel /Fruit</p> <p>KCAL 782,27</p> <p>PROT 29,84g</p> <p>CA 373,14mg</p> <p>FE 6,26mg</p> <p>HDC 129,25g</p> <p>LIP 34,65g</p>	<p>25</p> <p>Salade du jour ECO</p> <p>Entrante</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Fabada Végétale P/ECO</p> <p>Omelette à la patate avec pain, tomate et jambon york</p> <p>Fruit</p> <p>Tajine de légumes</p> <p>Fajita fait maison /Fruit</p> <p>KCAL 790,54</p> <p>PROT 30,27g</p> <p>CA 203,53mg</p> <p>FE 9,50mg</p> <p>HDC 112,42g</p> <p>LIP 25,26g</p>	<p>26</p> <p>Salade du jour ECO</p> <p>Entrante</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Fusilli sauce potiron au fromage</p> <p>Saumon cuit avec salé thaï</p> <p>Produit laitier</p> <p>Échalotte et poivron rouge plancha</p> <p>Pommes de terre au gratin /Fruit</p> <p>KCAL 896,72</p> <p>PROT 43,90g</p> <p>CA 681,55mg</p> <p>FE 4,75mg</p> <p>HDC 72,95g</p> <p>LIP 49,63g</p>	<p>27</p> <p>JOURNÉE CORÉENNE</p> <p>Salade de chou</p> <p>Entrante</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Bibimbap (riz, légumes, porc, soja et oeuf)</p> <p>Bulgobi (boeuf au soja, sésame et ail avec poivrons sautés)</p> <p>Dessert spécial</p> <p>Salade complète avec boulgour</p> <p>Ceufs brouillés avec pois et jambon /Fruit</p> <p>KCAL 768,32</p> <p>PROT 43,16g</p> <p>CA 141,76mg</p> <p>FE 5,60mg</p> <p>HDC 177,52g</p> <p>LIP 46,39g</p>
<p>30</p> <p>Salade capresse</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Lentilles aux légumes et riz brun</p> <p>Falafel (sans gluten) avec pommes de terre rôties au romarin</p> <p>Fromage</p> <p>Toast de pousses à l'avocat</p> <p>Poisson blanc /Fruit</p> <p>KCAL 879,99</p> <p>PROT 39,55g</p> <p>CA 360,12mg</p> <p>FE 9,15mg</p> <p>HDC 87,61g</p> <p>LIP 40,80g</p>	<p>31</p> <p>Salade Nizarda (haricots verts, pomme de terre et oignon rouge)</p> <p>Entrant</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>Crème végétale de saison</p> <p>Pizza faite maison</p> <p>Fruit</p> <p>Blettes sautées</p> <p>Omelette aux légumes /Fruit</p> <p>KCAL 812,94</p> <p>PROT 27,69g</p> <p>CA 259,66mg</p> <p>FE 4,17mg</p> <p>HDC 114,84g</p> <p>LIP 27,03g</p>			

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	Entrante	KCAL
	Primero	PROT
	Segundo	CA
	Postre	FE
	Cena	HDC
		LIP

3	Entrante	KCAL
	Primero	PROT
	Segundo	CA
	Postre	FE
	Cena	HDC
		LIP

4	Entrante	KCAL
	Primero	PROT
	Segundo	CA
	Postre	FE
	Cena	HDC
		LIP

5	Entrante	KCAL
	Primero	PROT
	Segundo	CA
	Postre	FE
	Cena	HDC
		LIP

6	Entrante	KCAL
	Primero	PROT
	Segundo	CA
	Postre	FE
	Cena	HDC
		LIP

9	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
	Entrante	847,44
	Primero	PROT 119,39g
	Segundo	CA 242,56mg
	Postre	FE 14,01mg
	Cena	HDC 551,38g
		LIP 50,62g
	Ensalada completa	
	Carne blanca /Fruta	

10	Vasito de crema de puerros	KCAL
	Entrante	855,74
	Primero	PROT 34,18g
	Segundo	CA 468,91mg
	Postre	FE 9,39mg
	Cena	HDC 96,66g
		LIP 36,45g
	Escalivada	
	Pescado al papillote /Fruta	

11	Ensalada con fruta	KCAL
	Entrante	855,83
	Primero	PROT 22,44g
	Segundo	CA 127,01mg
	Postre	FE 4,50mg
	Cena	HDC 95,51g
		LIP 54,43g
	Tartiflette	
	Longanizas con habas	
	Judías verdes salteadas	
	Huevo /Fruta	

12	Crudités con salsa tzatziki	KCAL
	Entrante	805,11
	Primero	PROT 38,32g
	Segundo	CA 370,57mg
	Postre	FE 4,07mg
	Cena	HDC 90,16g
		LIP 31,34g
	Paella valenciana con pollo de campo	
	Capricho de calamar con ensalada valenciana	
	Lácteo	
	Brochetas de verduras	
	Sandwich vegetal /Fruta	

13	Ensalada fresca ecológica	KCAL
	Entrante	766,22
	Primero	PROT 26,74g
	Segundo	CA 159,77mg
	Postre	FE 6,59mg
	Cena	HDC 95,50g
		LIP 31,51g
	Crema de alubias, calabaza y boniato con tostones integrales	
	Pollo deshuesado a la plancha con patatas al pimentón	
	Fruta	
	Calabacín a la plancha	
	Pescado blanco /Fruta	

16	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
	Entrante	927,48
	Primero	PROT 37,71g
	Segundo	CA 190,36mg
	Postre	FE 9,24mg
	Cena	HDC 140,01g
		LIP 24,89g
	Lentejas a la jardinera con manzana	
	Fajita vegetal	
	Queso	
	Espinacas salteadas	
	Carne de ave /Fruta	

17	Ensalada con fruta	KCAL
	Entrante	786,63
	Primero	PROT 44,89g
	Segundo	CA 142,67mg
	Postre	FE 6,92mg
	Cena	HDC 88,24g
		LIP 35,33g
	Sopa de ave con garbanzos	
	Ragout de pollo con patatas	
	Fruta	
	Coliflor con patata	
	Quiche de verduras /Fruta	

18	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
	Entrante	832,51
	Primero	PROT 39,84g
	Segundo	CA 142,54mg
	Postre	FE 6,16mg
	Cena	HDC 85,23g
		LIP 40,93g
	Arroz con secreto, setas y calabaza	
	Fingers de pescado con salsa tártara casera	
	Fruta	
	Tosta de hummus	
	Tortilla de champiñones /Fruta	

19	Tabulé	KCAL
	Entrante	869,51
	Primero	PROT 39,45g
	Segundo	CA 362,39mg
	Postre	FE 8,68mg
	Cena	HDC 98,84g
		LIP 30,71g
	Guisado de verduras, legumbres y patata	
	Solomillo de cerdo en salsa con piña	
	Lácteo	
	Crema de zanahoria	
	Pescado azul /Fruta	

20	Ensalada waldorf	KCAL
	Entrante	797,24
	Primero	PROT 31,20g
	Segundo	CA 418,39mg
	Postre	FE 4,34mg
	Cena	HDC 100,68g
		LIP 31,82g
	Macarrones a la carbonara	
	Merluza gratinada provenzal con brócoli	
	Fruta	
	Mazorca de maíz con sal	
	Carne magra de cerdo /Fruta	

23	Ensalada de espinacas con pasas y tomate	KCAL
	Entrante	867,76
	Primero	PROT 42,75g
	Segundo	CA 527,99mg
	Postre	FE 7,13mg
	Cena	HDC 64,74g
		LIP 61,23g
	Crema de guisantes y mozzarella con tostones	
	Lomo en salsa con cous cous	
	Queso	
	Sopa de sémola y verduras	
	Hamburguesa de legumbres /Fruta	

24	Tomate y queso fresco	KCAL
	Entrante	782,27
	Primero	PROT 29,84g
	Segundo	CA 373,14mg
	Postre	FE 6,26mg
	Cena	HDC 129,25g
		LIP 34,65g
	Verduras en tempura con salsa romesco	
	Lasaña casera con bolofiesa vegetal	
	Fruta	
	Wok de verduras	
	Lubina a la sal /Fruta	

25	Ensalada fresca ecológica	KCAL
	Entrante	790,54
	Primero	PROT 30,27g
	Segundo	CA 203,53mg
	Postre	FE 9,50mg
	Cena	HDC 112,42g
		LIP 25,26g
	Fabada vegetal P/ECO	
	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón york	
	Fruta	
	Tajin de Verduras	
	Fajita casera /Fruta	

26	Ensalada fresca ecológica	KCAL
	Entrante	896,72
	Primero	PROT 43,90g
	Segundo	CA 681,55mg
	Postre	FE 4,75mg
	Cena	HDC 72,95g
		LIP 49,63g
	Fusilli en salsa de calabaza con queso	
	Salmón al horno con salteado thai	
	Lácteo	
	Cebolleta y pimiento rojo plancha	
	Patatas al gratén /Fruta	

27	JORNADA KOREANA	KCAL
	Entrante	768,32
	Primero	PROT 43,16g
	Segundo	CA 141,76mg
	Postre	FE 5,60mg
	Cena	HDC 177,52g
		LIP 46,39g
	Ensalada de col	
	Bibimbap (arroz, verduras, cerdo, soja y huevo)	
	Bulgobi (ternera con soja, sésamo y ajo) con pimientos salteados	
	Postre especial	
	Ensalada completa con bulgur	
	Huevos revueltos con guisantes y jamón /Fruta	

30	Ensalada capresse	KCAL
	Entrante	879,99
	Primero	PROT 39,55g
	Segundo	CA 360,12mg
	Postre	FE 9,15mg
	Cena	HDC 87,61g
		LIP 40,80g
	Lentejas con verduras y arroz integral	
	Falafel con patatas asadas al romero	
	Queso	
	Tostada de brotes con aguacate	
	Pescado blanco /Fruta	

31	Ensalada nizarda (judía verde, patata y cebolla morada)	KCAL
	Entrante	812,94
	Primero	PROT 27,69g
	Segundo	CA 259,66mg
	Postre	FE 4,17mg
	Cena	HDC 114,84g
		LIP 27,03g
	Crema de verduras de temporada	
	Pizza casera artesana (pizzero)	
	Fruta	
	Acelgas salteadas	
	Tortilla de verdura /Fruta	

	Entrante	KCAL
	Primero	PROT
	Segundo	CA
	Postre	FE
	Cena	HDC
		LIP

	Entrante	KCAL
	Primero	PROT
	Segundo	CA
	Postre	FE
	Cena	HDC
		LIP

	Entrante	KCAL
	Primero	PROT
	Segundo	CA
	Postre	FE
	Cena	HDC
		LIP

FRUTAS DE TEMPORADA:
Pera, Caqui, Mandarina, Manzana, Naranja, Banana y Kiwi

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

- ARROZ
- CAJARIETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- CRUSTÁCEOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFRIOS
- ALIBAMBUZ
- 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 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.