

JANVIER 2023 MENU PRIMAIRE

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

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

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

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

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

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

9	Salade du jour	KCAL
		827,44
		PROT
		119,39g
		CA
		242,56mg
		FE
		14,01mg
		HDC
		551,38g
		LIP
		50,62g
		Dîner

Nouilles toscanes ECO (tomate, courgette, oignon, thon, basilic et fromage)

Cabillaud croustillant au four avec courgette

Fromage

Salade complète
Viande blanche /Fruit

10	Coupe de crème de poireau	KCAL
		809,52
		PROT
		33,39g
		CA
		330,49mg
		FE
		10,63mg
		HDC
		112,85g
		LIP
		25,32g
		Dîner

Pois chiches à l'indienne

Oeufs au gratin

Fruit

Escalivada
Poisson en papillote /Fruit

11	Salade de fruit	KCAL
		855,83
		PROT
		22,44g
		CA
		127,01mg
		FE
		4,50mg
		HDC
		70,51g
		LIP
		54,43g
		Dîner

Tartiflette

Saucisses avec fèves

Fruit

Haricots verts sautés
Oeuf /Fruit

12	Crudités de légumes à la sauce de yaourt	KCAL
		839,85
		PROT
		47,08g
		CA
		383,09mg
		FE
		4,42mg
		HDC
		84,29g
		LIP
		33,88g
		Dîner

Paella valencienne au poulet fermier

Calamars recouverts de farine maison avec salade valencienne

Produit laitier

Brochette de légumes
Sandwich végétal /Fruit

13	Salade du jour ECO	KCAL
		837,19
		PROT
		35,90g
		CA
		168,32mg
		FE
		7,37mg
		HDC
		96,03g
		LIP
		35,07g
		Dîner

avec croûtons de pain complet

Poulet à l'ail avec pommes de terre marinées (ail, persil, paprika)

Fruit

Courgette à la plancha
Poisson blanc /Fruit

16	Salade du jour	KCAL
		927,48
		PROT
		37,71g
		CA
		190,36mg
		FE
		9,24mg
		HDC
		140,01g
		LIP
		24,89g
		Dîner

Lentilles jardinière avec pomme

Fajitas aux légumes

Fromage

Épinards sautés
Viande de volaille /Fruit

17	Salade de fruit	KCAL
		834,91
		PROT
		49,94g
		CA
		132,84mg
		FE
		7,03mg
		HDC
		85,04g
		LIP
		39,90g
		Dîner

Soupe de volaille et pois chiches

Ailes de poulet avec pommes de terre

Fruit

Chou-fleur avec pomme de terre
Quiche de légumes /Fruit

18	Salade du jour	KCAL
		863,26
		PROT
		42,99g
		CA
		130,34mg
		FE
		6,09mg
		HDC
		83,77g
		LIP
		39,50g
		Dîner

Riz au porc, champignons et citrouille

Anchois enfarinés avec sauce tartare maison

Fruit

Toast au houmous
Omelette aux champignons /Fruit

19	Tabuler	KCAL
		832,69
		PROT
		39,45g
		CA
		362,39mg
		FE
		8,68mg
		HDC
		98,84g
		LIP
		30,71g
		Dîner

Ragoût de légumes, légumineuses et pommes de terre

Filet de porc en sauce à l'ananas

Produit laitier

Soupe de carotte
Poisson bleu /Fruit

20	Salade Waldorf	KCAL
		797,24
		PROT
		31,20g
		CA
		418,39mg
		FE
		4,34mg
		HDC
		100,68g
		LIP
		31,82g
		Dîner

Macaroni à la carbonara

Merlu provençal gratiné avec brocoli

Fruit

Épi de maïs avec du sel
Viande maigre de porc /Fruit

23	Salade d'épinards aux raisins secs et tomates	KCAL
		933,88
		PROT
		44,69g
		CA
		581,27mg
		FE
		6,52mg
		HDC
		62,34g
		LIP
		68,88g
		Dîner

Crème de petits pois et mozzarella avec croûtons

Filet mignon au fromage bleu avec couscous

Fromage

Soupe de semoule et légumes
Hamburger de légumineuses /Fruit

24	Houmous avocat	KCAL
		798,96
		PROT
		36,09g
		CA
		264,75mg
		FE
		10,40mg
		HDC
		127,56g
		LIP
		39,65g
		Dîner

Légumes tempura avec sauce romesco

Lasagne maison

Fruit

Wok aux légumes
Bar au sel /Fruit

25	Salade du jour ECO	KCAL
		789,21
		PROT
		28,80g
		CA
		201,63mg
		FE
		9,29mg
		HDC
		109,14g
		LIP
		27,34g
		Dîner

Fabada Végétale P/ECO

Omelette à la patate avec pain, tomate et jambon

Fruit

Tajine de légumes
Fajita fait maison /Fruit

26	Salade du jour ECO	KCAL
		896,72
		PROT
		43,90g
		CA
		681,55mg
		FE
		4,75mg
		HDC
		72,95g
		LIP
		49,63g
		Dîner

Fusilli sauce potiron au fromage

Saumon cuit avec salé thaï

Produit laitier

Échalotte et poivron rouge plancha
Pommes de terre au gratin /Fruit

27	JOURNÉE CORÉENNE Salade de chou	KCAL
		768,32
		PROT
		43,16g
		CA
		141,76mg
		FE
		5,60mg
		HDC
		177,52g
		LIP
		46,39g
		Dîner

Bibimbap (riz, légumes, porc, soja et oeuf)

Bulgobi (boeuf au soja, sésame et ail avec poivrons sautés)

Dessert spécial

Salade complète avec boulgour
Œufs brouillés avec pois et jambon /Fruit

30	Salade capresse	KCAL
		879,99
		PROT
		39,55g
		CA
		360,12mg
		FE
		9,15mg
		HDC
		87,61g
		LIP
		40,80g
		Dîner

Lentilles aux légumes et riz brun

Falafel (sans gluten) avec pommes de terre rôties au romarin

Fromage

Toast de pousses à l'avocat
Poisson blanc /Fruit

31	Salade Nizarda (haricots verts, pomme de terre et oignon rouge)	KCAL
		812,94
		PROT
		27,69g
		CA
		259,66mg
		FE
		4,17mg
		HDC
		114,84g
		LIP
		27,03g
		Dîner

Crème végétale de saison

Pizza faite maison

Fruit

Blettes sautées
Omelette aux légumes /Fruit

	Entrant	KCAL
		PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

	Entrant	KCAL
		PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

	Entrant	KCAL
		PROT
	Premier	CA
		FE
	Deuxième	HDC
	Dessert	LIP
	Dîner	

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.

ENERO 2023 MENÚ PRIMARIA

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

- APRO
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- ORUSTÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFRIOS
- ALTRAMUZES
- MOSTAZA

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	827,44
	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	855,52
	Primero	PROT 33,39g
	Segundo	CA 330,49mg
	Postre	FE 10,63mg
	Cena	HDC 112,85g
		LIP 25,32g
	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 70,51g
		LIP 54,43g
	Tartiflette	
	Longizas con habas	
	Judías verdes salteadas	
	Huevo /Fruta	

12	Crudités con salsa tzatziki	KCAL
	Entrante	839,85
	Primero	PROT 47,08g
	Segundo	CA 383,09mg
	Postre	FE 4,42mg
	Cena	HDC 84,29g
		LIP 33,88g
	Paella valenciana con pollo de campo	
	Calamares enharinados caseros con ensalada valenciana	
	Brochetas de verduras	
	Sandwich vegetal /Fruta	

13	Ensalada fresca ecológica	KCAL
	Entrante	837,19
	Primero	PROT 35,90g
	Segundo	CA 168,32mg
	Postre	FE 7,37mg
	Cena	HDC 96,03g
		LIP 35,07g
	Crema de alubias, calabaza y boniato con tostones integrales	
	Pollo al ajillo con patatas al pimentón	
	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	834,91
	Primero	PROT 49,94g
	Segundo	CA 132,84mg
	Postre	FE 7,03mg
	Cena	HDC 85,04g
		LIP 39,90g
	Sopa de ave con garbanzos	
	Alitas de pollo con patatas	
	Fruta	
	Coliflor con patata	
	Quiche de verduras /Fruta	

18	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
	Entrante	832,26
	Primero	PROT 42,99g
	Segundo	CA 130,34mg
	Postre	FE 6,09mg
	Cena	HDC 83,77g
		LIP 39,50g
	Arroz con secreto, setas y calabaza	
	Boquerones enharinados con salsa tártara casera	
	Fruta	
	Tosta de hummus	
	Tortilla de champiñones /Fruta	

19	Tabulé	KCAL
	Entrante	832,69
	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	933,88
	Primero	PROT 44,69g
	Segundo	CA 581,27mg
	Postre	FE 6,52mg
	Cena	HDC 62,34g
		LIP 68,88g
	Crema de guisantes y mozzarella con tostones	
	Lomo al roquefort con cous cous	
	Queso	
	Sopa de sémola y verduras	
	Hamburguesa de legumbres /Fruta	

24	Hummus de aguacate con nachos	KCAL
	Entrante	798,96
	Primero	PROT 36,09g
	Segundo	CA 264,75mg
	Postre	FE 10,40mg
	Cena	HDC 127,56g
		LIP 39,65g
	Verduras en tempura con salsa romesco	
	Lasaña casera con boloñesa vegetal	
	Fruta	
	Wok de verduras	
	Lubina a la sal /Fruta	

25	Ensalada fresca ecológica	KCAL
	Entrante	789,21
	Primero	PROT 28,80g
	Segundo	CA 201,63mg
	Postre	FE 9,29mg
	Cena	HDC 109,14g
		LIP 27,34g
	Fabada vegetal P/ECO	
	Tortilla de patata con pan, tomate y jamón	
	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
	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

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 desea para integrar un día a la semana.