



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

ENERO 2023  
MENÚ SECUNDARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Pera, Caqui, Mandarina, Manzana, Naranja, Banana y Kiwi

OPCIONES DE LÁCTEO:

Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

9	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	810,15
	Primero	PROT 117,15g
	Segundo	CA 365,42mg
	Postre	FE 14,34mg
	Cena	HDC 566,99g
		LIP 42,39g

Tallarines ECO a la toscana (tomate, calabacín, cebolla, atún, albahaca y queso)

Bacalao crujiente al horno con calabacín

Fruta y complemento lácteo

Ensalada completa  
Carne blanca /Fruta

10	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	786,78
	Primero	PROT 35,20g
	Segundo	CA 435,81mg
	Postre	FE 10,30mg
	Cena	HDC 103,38g
		LIP 25,91g

Garbanzos al estilo hindú

Huevos al gratén

Fruta y complemento lácteo

Escalivada  
Pescado al papillote /Fruta

11	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	884,61
	Primero	PROT 25,38g
	Segundo	CA 231,58mg
	Postre	FE 4,30mg
	Cena	HDC 63,78g
		LIP 58,93g

Tartiflette

Longanizas con habas

Fruta y complemento lácteo

Judías verdes salteadas  
Huevo /Fruta

12	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	869,45
	Primero	PROT 44,94g
	Segundo	CA 308,51mg
	Postre	FE 5,23mg
	Cena	HDC 93,91g
		LIP 29,17g

Paella valenciana con pollo de campo

Calamares enharinados caseros con ensalada valenciana

Fruta y complemento lácteo

Brochetas de verduras  
Sandwich vegetal /Fruta

13	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	869,45
	Primero	PROT 38,75g
	Segundo	CA 279,36mg
	Postre	FE 6,95mg
	Cena	HDC 94,49g
		LIP 37,60g

Crema de alubias, calabaza y boniato con tostones integrales

Pollo al ajillo con patatas al pimentón

Fruta y complemento lácteo

Calabacín a la plancha  
Pescado blanco /Fruta

VALOR DIFERENCIAL



16	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	910,19
	Primero	PROT 35,48g
	Segundo	CA 313,22mg
	Postre	FE 9,57mg
	Cena	HDC 155,62g
		LIP 16,65g

Lentejas a la jardinera con manzana

Fajita vegetal

Fruta y complemento lácteo

Espinacas salteadas  
Carne de ave /Fruta

17	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	863,69
	Primero	PROT 52,88g
	Segundo	CA 237,41mg
	Postre	FE 6,83mg
	Cena	HDC 78,31g
		LIP 44,40g

Sopa de ave con garbanzos

Alitas de pollo con patatas

Fruta y complemento lácteo

Coliflor con patata  
Quiche de verduras /Fruta

18	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	891,20
	Primero	PROT 46,13g
	Segundo	CA 245,64mg
	Postre	FE 5,92mg
	Cena	HDC 84,27g
		LIP 40,57g

Arroz con secreto, setas y calabaza

Boquerones enharinados con salsa tártara casera

Fruta y complemento lácteo

Tosta de hummus  
Tortilla de champiñones /Fruta

19	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	837,05
	Primero	PROT 38,41g
	Segundo	CA 342,19mg
	Postre	FE 9,12mg
	Cena	HDC 107,86g
		LIP 27,79g

Guisado de verduras, legumbres y patata

Solomillo de cerdo en salsa con piña

Fruta y complemento lácteo

Crema de zanahoria  
Pescado azul /Fruta

20	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	870,31
	Primero	PROT 31,68g
	Segundo	CA 435,00mg
	Postre	FE 4,13mg
	Cena	HDC 96,37g
		LIP 41,37g

Macarrones a la carbonara

Merluza gratinada provenzal con brócoli

Fruta y complemento lácteo

Mazorca de maíz con sal  
Carne magra de cerdo /Fruta

ALÉRGENOS



23	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	844,91
	Primero	PROT 39,85g
	Segundo	CA 657,18mg
	Postre	FE 5,10mg
	Cena	HDC 65,05g
		LIP 59,57g

Crema de guisantes y mozzarella con tostones

Lomo al roquefort con cous cous

Fruta y complemento lácteo

Sopa de sémola y verduras  
Hamburguesa de legumbres /Fruta

24	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	769,78
	Primero	PROT 26,17g
	Segundo	CA 386,67mg
	Postre	FE 8,87mg
	Cena	HDC 132,35g
		LIP 33,24g

Verduras en tempura con salsa romesco

Lasaña casera con boloñesa vegetal

Fruta y complemento lácteo

Wok de verduras  
Lubina a la sal /Fruta

25	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	821,47
	Primero	PROT 31,66g
	Segundo	CA 312,66mg
	Postre	FE 8,87mg
	Cena	HDC 107,60g
		LIP 29,87g

Fabada vegetal P/ECO

Tortilla de patata con pan, tomate y jamón

Fruta y complemento lácteo

Tajin de Verduras  
Fajita casera /Fruta

26	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	917,00
	Primero	PROT 42,89g
	Segundo	CA 647,65mg
	Postre	FE 4,83mg
	Cena	HDC 81,53g
		LIP 48,60g

Fusilli en salsa de calabaza con queso

Salmón al horno con salteado thai

Fruta y complemento lácteo

Cebolleta y pimiento rojo plancha  
Patatas al gratén /Fruta

27	JORNADA KOREANA Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	750,15
	Primero	PROT 43,21g
	Segundo	CA 143,89mg
	Postre	FE 5,78mg
	Cena	HDC 167,27g
		LIP 49,00g

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	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	799,70
	Primero	PROT 30,97g
	Segundo	CA 342,09mg
	Postre	FE 10,17mg
	Cena	HDC 128,29g
		LIP 18,05g

Lentejas con verduras y arroz integral

Falafel con patatas asadas al romero

Fruta y complemento lácteo

Tostada de brotes con aguacate  
Pescado blanco /Fruta

31	Buffet de ensaladas	KCAL
	Entrante	768,03
	Primero	PROT 30,07g
	Segundo	CA 369,67mg
	Postre	FE 3,87mg
	Cena	HDC 106,25g
		LIP 24,84g

Crema de verduras de temporada

Pizza casera artesana (pizzero)

Fruta y complemento lácteo

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 debe leer atentamente un día a la semana.

**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

CÉLERI

CACAHUËTES

FRUITS SECS

SÉSAME

OLIVASTACS

OEUF

GLUTEN

POISSON

SOJA

MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS

SULFITES

LUPINS

MOUTARDE

Avda. 1<sup>o</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

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.

Menu	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
Entrant	590,01					
Premier	26,21g					
Deuxième	442,97mg					
Dessert	6,83mg					
Dîner	42,09g					
Entrant	590,01					
Premier	26,21g					
Deuxième	442,97mg					
Dessert	6,83mg					
Dîner	42,09g					
Entrant	590,01					
Premier	26,21g					
Deuxième	442,97mg					
Dessert	6,83mg					
Dîner	42,09g					
Entrant	590,01					
Premier	26,21g					
Deuxième	442,97mg					
Dessert	6,83mg					
Dîner	42,09g					
Entrant	590,01					
Premier	26,21g					
Deuxième	442,97mg					
Dessert	6,83mg					
Dîner	42,09g					
Entrant	590,01					
Premier	26,21g					
Deuxième	442,97mg					
Dessert	6,83mg					
Dîner	42,09g					
Entrant	987,16					
Premier	34,23g					
Deuxième	231,42mg					
Dessert	5,13mg					
Dîner	118,37g					
Entrant	467,31					
Premier	23,54g					
Deuxième	262,92mg					
Dessert	3,80mg					
Dîner	63,59g					
Entrant	467,31					
Premier	23,54g					
Deuxième	262,92mg					
Dessert	3,80mg					
Dîner	63,59g					
Entrant	964,03					
Premier	53,66g					
Deuxième	408,59mg					
Dessert	8,23mg					
Dîner	99,10g					
Entrant	520,63					
Premier	19,62g					
Deuxième	293,43mg					
Dessert	4,17mg					
Dîner	59,62g					
Entrant	665,53					
Premier	26,30g					
Deuxième	287,24mg					
Dessert	5,51mg					
Dîner	102,23g					
Entrant	533,02					
Premier	28,94g					
Deuxième	177,71mg					
Dessert	3,46mg					
Dîner	31,38g					
Entrant	792,19					
Premier	35,66g					
Deuxième	504,72mg					
Dessert	3,81mg					
Dîner	52,21g					
Entrant	936,31					
Premier	25,80g					
Deuxième	500,95mg					
Dessert	3,64mg					
Dîner	91,22g					
Entrant	685,55					
Premier	27,80g					
Deuxième	241,80mg					
Dessert	4,31mg					
Dîner	80,25g					
Entrant	805,86					
Premier	40,04g					
Deuxième	349,14mg					
Dessert	3,62mg					
Dîner	56,23g					
Entrant	793,20					
Premier	36,10g					
Deuxième	228,62mg					
Dessert	4,90mg					
Dîner	100,47g					
Entrant	772,86					
Premier	43,33g					
Deuxième	443,63mg					
Dessert	4,92mg					
Dîner	82,03g					
Entrant	643,80					
Premier	37,08g					
Deuxième	167,29mg					
Dessert	3,85mg					
Dîner	129,51g					
Entrant	676,36					
Premier	23,45g					
Deuxième	306,57mg					
Dessert	4,73mg					
Dîner	88,87g					
Entrant	670,93					
Premier	28,89g					
Deuxième	373,68mg					
Dessert	3,53mg					
Dîner	94,76g					

## ENERO 2023 2ª OP SECUNDARIA

**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

AJO

CACAHUETES

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

CRUSTÁCEOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SUELTOS

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	Buffet de ensaladas	KCAL
	Espinacas gratinadas	590,01
	Revuelto de ajos tiernos	26,21g
	Fruta y complemento lácteo	442,97mg
	Ensalada completa	6,83mg
	Carne blanca /Fruta	42,09g
		34,93g

10	Buffet de ensaladas	KCAL
	Poke bowl	987,16
	Costillas BBQ	34,23g
	Fruta y complemento lácteo	231,42mg
	Escalivada	5,13mg
	Pescado al papillote /Fruta	118,37g
		42,32g

11	Buffet de ensaladas	KCAL
	Hervido valenciano	467,31
	Merluza al horno	23,54g
	Fruta y complemento lácteo	262,92mg
	Judías verdes salteadas	3,80mg
	Huevo /Fruta	63,59g
		13,50g

12	Buffet de ensaladas	KCAL
	Menestra de verduras	540,93
	Pechuga pollo a la crema	29,75g
	Fruta y complemento lácteo	262,55mg
	Brochetas de verduras	3,57mg
	Sandwich vegetal /Fruta	33,45g
		31,75g

13	Buffet de ensaladas	KCAL
	Sopa de cocido	964,03
	Filete de San Pedro a la marinera	53,66g
	Fruta y complemento lácteo	408,59mg
	Calabacín a la plancha	8,23mg
	Pescado blanco /Fruta	99,10g
		45,78g

16	Buffet de ensaladas	KCAL
	Coliflor gratinada	520,63
	Tortilla de patata	19,62g
	Fruta y complemento lácteo	293,43mg
	Espinacas salteadas	4,17mg
	Carne de ave /Fruta	59,62g
		22,72g

17	Buffet de ensaladas	KCAL
	Acelgas con patatas	665,53
	All i pebre de rape (con patata)	26,30g
	Fruta y complemento lácteo	287,24mg
	Coliflor con patata	5,51mg
	Quiche de verduras /Fruta	102,23g
		16,61g

18	Buffet de ensaladas	KCAL
	Crema de calabacín	533,02
	Chuleta de pavo	28,94g
	Fruta y complemento lácteo	177,71mg
	Tosta de hummus	3,46mg
	Tortilla de champiñones /Fruta	31,38g
		31,32g

19	Buffet de ensaladas	KCAL
	Parmiggiana de calabacín	792,19
	Atún teriyaki	35,66g
	Fruta y complemento lácteo	504,72mg
	Crema de zanahoria	3,81mg
	Pescado azul /Fruta	52,21g
		49,20g

20	Buffet de ensaladas	KCAL
	Judías verdes con tomate	936,31
	Rollito de primavera	25,80g
	Fruta y complemento lácteo	500,95mg
	Mazorca de maíz con sal	3,64mg
	Carne magra de cerdo /Fruta	91,22g
		52,59g

23	Buffet de ensaladas	KCAL
	Arroz de marisco	685,55
	Rape en salsa americana	27,80g
	Fruta y complemento lácteo	241,80mg
	Sopa de sémola y verduras	4,31mg
	Hamburguesa de legumbres /Fruta	80,55g
		27,78g

24	Buffet de ensaladas	KCAL
	Ensalada de queso de cabra con nueces y vinagreta de mostaza	805,86
	Merluza en salsa verde	40,04g
	Fruta y complemento lácteo	349,14mg
	Wok de verduras	3,62mg
	Lubina a la sal /Fruta	56,23g
		47,66g

25	Buffet de ensaladas	KCAL
	Tabulé de Quinoa	793,20
	Magro con tomate	36,10g
	Fruta y complemento lácteo	228,62mg
	Tajin de Verduras	4,90mg
	Fajita casera /Fruta	100,47g
		27,99g

26	Buffet de ensaladas	KCAL
	Coles salteadas con setas y almendras	772,86
	Burrito mexicano	43,33g
	Fruta y complemento lácteo	443,63mg
	Cebolleta y pimiento rojo plancha	4,92mg
	Patatas al gratén /Fruta	82,03g
		29,97g

27	JORNADA KOREANA	KCAL
	Buffet de ensaladas	643,80
	Alcachofas con jamón	37,08g
	Bacalao a la koskera	167,29mg
	Fruta y complemento lácteo	3,85mg
	Postre especial	129,51g
	Ensalada completa con bulgur	53,10g
	Huevos revueltos con guisantes y jamón /Fruta	

30	Buffet de ensaladas	KCAL
	Tomate relleno	676,36
	Raviolis de espinacas	23,45g
	Fruta y complemento lácteo	306,57mg
	Tostada de brotes con aguacate	4,73mg
	Pescado blanco /Fruta	88,87g
		26,59g

31	Buffet de ensaladas	KCAL
	Sopa juliana	670,93
	Pizza casera artesana (pizzero)	28,89g
	Fruta y complemento lácteo	373,68mg
	Acelgas salteadas	3,53mg
	Tortilla de verdura /Fruta	94,76g
		19,76g

	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 debe leer atentamente un día a la semana.