

JANVIER 2026

MENU PRIMAIRE

FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire, Kaki et Mandarine

PRODUITS LAITIERS:

Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

RECETTE VÉGÉTALIENNE

PÊCHE DURABLE

PRODUIT BIOLOGIQUE

RECETTE POUR GOURMETS

GASTRONOMIE TRADITIONNELLE

PRODUIT DE SAISON

PRODUIT DU KM 0

ALÉRGENOS

CÉLERI

CACAHUÈTES

FRUITS SECS

SÉSAME

CRUSTACÉS

OEUF

GLUTEN

POISSON

SOJA

MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS

SULFITES

LUPINS

MOUTARDE

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

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.

Ces informations sur les allergènes sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Ce plan complet sera distribué un jour par semaine.

Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner KCAL PROT CA FE HDC LIP
Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner KCAL PROT CA FE HDC LIP	7 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour Macaroni complets à la bolognaise végétale Tranche de merlu avec brocoli BIO Fruit Tartine d'houmous Viande blanche /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	8 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour Soupe aux légumes avec croutons de pains Boulettes de viande mijotées avec riz pilaf intégré Yaourt Quinoa aux épices Poisson bleu /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	9 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour BIO Pois chiches aux légumes Omelette de pommes de terre avec pistou Fruit BIO Légumes bouillis Viande de volaille /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP
12 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade fraîche de saison aux fruits Crème Dubarry (chou-fleur et haricots) avec croutons de pains Poulet au four avec des pommes de terre Fruit Légumes sautés Poisson en papillote /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	13 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade fraîche de saison à la scarole Fideuà de légumes, champignons et soja texturisée Anchois tempura Fruit Courgettes grillées Hamburger de poulet et brocoli /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	14 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour BIO Lentilles aux légumes bio Longe de porc à l'orange avec des pâtes Fruit BIO Chips de patate douce Poisson blanc /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	15 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour BIO Riz à la "cubaine" Colin grillé avec des artichauts Yaourt Épi de maïs avec du sel Viande rouge maigre /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	16 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner JOURNÉE MONDIALE DE LA Salade du jour Soupe cuite Croquettes diverses avec des pommes de terre Fruit Petits pois à l'oignon et au jambon Omelette de pomme de terre et oignon /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP
19 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade de chou Spaghuetti à la bolognaise Lactone de colin Fruit Haricots verts sautés Viande blanche maigre /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	20 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour "Olleta alicantina"(légumes secs, légumes frais, riz, pomme de terre) Omelette au fromage aux pois mange-tout sautés Fruit Salade complète Poisson sauce citron /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	21 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour Couscous complet Petits pois à l'oignon et au jambon Oeufs brouillés aux légumes /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	22 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour BIO Riz Aux Blettes Merlan fariné avec mayonnaise aux agrumes Yaourt Couscous aux épices Viande maigre de porc /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	23 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour BIO Crème de fête aux légumes Filet de porc en sauce avec pommes de terre Fruit Gratin de chou-fleur Poisson bleu /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP
26 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour Lentilles aux légumes et riz Hamburger mixte avec pommes de terre rôties au paprika Fruit Soupe de carotte Omelette de thon et courgettes /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	27 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour Pâtes napolitaines aux fromages Crunch de saumon avec des carottes Fruit Brochette de légumes Viande de volaille /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	28 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour BIO Haricots blancs au potiron BIO Ragout de boeuf avec cous cous Fruit Escalivada avec toast Poisson blanc /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	29 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade de chou Paella au poulet fermier et artichauts frais Calamars sauce tomate Yaourt Wok aux légumes Viande maigre de porc /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP	30 Entrant Protéines Calories Premier Deuxième Dessert Dîner Salade du jour BIO Soupe de volaille Saucisses de poulet aux fèves Fruit BIO Poêlée de courgette, carotte et quinoa Poisson en papillote /Fruit KCAL PROT CA FE HDC LIP

ENERO 2026 MENÚ PRIMARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Persimon y Mandarina

OPCIONES DE LÁCTEO:

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

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
carta y en la dirección del centro. Se dará por integrado
un día a la semana.

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

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

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

7	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
Entrante	816,50	
Primero	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	PROT 32,65g
Segundo	Rodaja de merluza con brócoli ECO	CA 232,32mg
Postre	Fruta	FE 6,42mg
Cena	Tosta de hummus	HDC 102,25g
	Carne blanca / Fruta	LIP 31,83g

8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
Entrante	872,83	
Primero	Crema de verduras de temporada con tostones	PROT 22,23g
Segundo	Albóndigas guisadas con arroz pilaf integral	CA 297,83mg
Postre	Yogur	FE 3,68mg
Cena	Quinoa con especias	HDC 94,27g
	Pescado azul / Fruta	LIP 44,97g

9	Ensalada fresca ecológica	KCAL
Entrante	746,08	
Primero	Garbanzos con verduras	PROT 26,69g
Segundo	Tortilla de patata con pisto	CA 265,46mg
Postre	Fruta ECO	FE 10,31mg
Cena	Hervido de verduras	HDC 107,77g
	Carne de ave / Fruta	LIP 23,33g

12	Ensalada fresca de temporada con fruta	KCAL
Entrante	632,52	
Primero	Crema dubarry (coliflor y alubias) con picatostes	PROT 37,19g
Segundo	Pollo al horno con patatas	CA 151,40mg
Postre	Fruta	FE 6,27mg
Cena	Menestra salteada	HDC 83,14g
	Pescado al papillote / Fruta	LIP 17,37g

13	Ensalada fresca de temporada con escarola	KCAL
Entrante	862,24	
Primero	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 45,05g
Segundo	Boquerones en tempura	CA 112,22mg
Postre	Fruta	FE 5,95mg
Cena	Calabacín a la plancha	HDC 133,52g
	Hamburguesa de pollo y brócoli / Fruta	LIP 35,55g

14	Ensalada fresca ecológica	KCAL
Entrante	985,48	
Primero	Lentejas a la hortelana P/ECO	PROT 63,31g
Segundo	Aguja de lomo a la naranja con caracolas	CA 163,59mg
Postre	Fruta ECO	FE 11,64mg
Cena	Chips de boniato al horno	HDC 126,71g
	Pescado blanco / Fruta	LIP 38,74g

15	Ensalada fresca ecológica	KCAL
Entrante	790,26	
Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 35,63g
Segundo	Filete de merluza plancha con alcachofas	CA 325,15mg
Postre	Yogur	FE 4,97mg
Cena	Mazorca de maíz con sal	HDC 79,85g
	Carne roja magra / Fruta	LIP 36,03g

16	DÍA MUNDIAL DE LA CROQUETA	KCAL
Entrante	Ensalada de verduras de temporada	822,57
Primero	Sopa de cocido	PROT 30,27g
Segundo	Croquetas variadas con patatas	CA 132,75mg
Postre	Fruta	FE 6,19mg
Cena	Guisantes con cebolla y jamón	HDC 94,87g
	Tortilla de patata y cebolla / Fruta	LIP 43,19g

19	Ensalada de col	KCAL
Entrante	666,49	
Primero	Espaguetis a la boloñesa	PROT 34,20g
Segundo	Abadejo lactonesa	CA 208,29mg
Postre	Fruta	FE 5,37mg
Cena	Judías verdes salteadas	HDC 116,67g
	Carne blanca magra / Fruta	LIP 23,29g

20	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
Entrante	913,47	
Primero	Olla alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata)	PROT 39,72g
Segundo	Tortilla de queso con tirabeques salteados	CA 553,85mg
Postre	Fruta	FE 9,37mg
Cena	Ensalada completa	HDC 107,45g
	Pescado al limón / Fruta	LIP 36,58g

21	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
Entrante	741,26	
Primero	Cous cous completo	PROT 17,18g
Segundo	Fruta ECO	CA 91,48mg
Postre	Guisantes con cebolla y jamón	FE 3,48mg
Cena	Revuelto de verduras / Fruta	HDC 110,12g
		LIP 32,65g

22	Ensalada fresca ecológica	KCAL
Entrante	904,25	
Primero	Arroz con acelgas	PROT 34,46g
Segundo	Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos	CA 357,75mg
Postre	Yogur	FE 6,21mg
Cena	Cous cous con especias	HDC 88,04g
	Carne magra de cerdo / Fruta	LIP 45,51g

23	Ensalada fresca ecológica	KCAL
Entrante	808,34	
Primero	Crema festival de legumbres	PROT 38,49g
Segundo	Solomillo de cerdo en salsa con patatas	CA 251,82mg
Postre	Fruta	FE 11,16mg
Cena	Coliflor gratinada	HDC 93,23g
	Pescado azul / Fruta	LIP 31,46g

26	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
Entrante	803,12	
Primero	Lentejas con verduras y arroz	PROT 47,29g
Segundo	Hamburguesa mixta con patatas asadas al pimentón	CA 117,95mg
Postre	Fruta	FE 8,13mg
Cena	Crema de zanahoria	HDC 81,15g
	Tortilla de atún y calabacín / Fruta	LIP 32,11g

27	Ensalada de verduras de temporada	KCAL
Entrante	791,48	
Primero	Espirales a la napolitana con queso	PROT 34,15g
Segundo	Crunch de salmón con zanahoria vichy	CA 208,43mg
Postre	Fruta	FE 5,83mg
Cena	Brochetas de verduras	HDC 104,11g
	Carne de ave / Fruta	LIP 28,51g

28	Ensalada fresca ecológica	KCAL
Entrante	818,49	
Primero	Alubias blancas con calabaza P/ECO	PROT 34,08g
Segundo	Estofado de ternera con cous cous	CA 188,81mg
Postre	Fruta	FE 8,20mg
Cena	Escalivada con tostas	HDC 108,23g
	Pescado blanco / Fruta	LIP 30,75g

29	Ensalada de col	KCAL
Entrante	813,18	
Primero	Paella con pollo de campo y alcachofas	PROT 32,31g
Segundo	Calamares con salsa de tomate	CA 301,18mg
Postre	Yogur	FE 4,36mg
Cena	Wok de verduras	HDC 94,52g
	Carne magra de cerdo / Fruta	LIP 34,01g

30	Ensalada fresca ecológica	KCAL
Entrante	744,03	
Primero	Sopa de ave	PROT 26,77g
Segundo	Longanizas de pollo con habas	CA 125,62mg
Postre	Fruta ECO	FE 6,05mg
Cena	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa	HDC 99,47g
	Pescado al papillote / Fruta	LIP 38,69g