

ENERO 2026 MENÚ SECUNDARIA

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 cocina y en la dirección del centro. Se dará por integrad un día o 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	Buffet de ensaladas	KCAL
	Macarrones integrales con boloñesa vegetal	844,44
	Rodaja de merluza con brócoli ECO	35,79g
	Fruta y lácteo	347,62mg
	Tosta de hummus	6,25mg
	Carne blanca /Fruta	102,74g
		32,91g

8	Buffet de ensaladas	KCAL
	Crema de verduras de temporada con tostones	888,80
	Albóndigas guisadas con arroz pilaf integral	21,50g
	Fruta y lácteo	268,19mg
	Quinoa con especias	4,01mg
	Pescado azul /Fruta	104,88g
		42,48g

9	Buffet de ensaladas	KCAL
	Garbanzos con verduras	756,50
	Tortilla de patata con pisto	29,42g
	Fruta ECO y lácteo	373,98mg
	Hervido de verduras	9,72mg
	Carne de ave /Fruta	101,19g
		25,71g

12	Buffet de ensaladas	KCAL
	Crema dubarry (coliflor y alubias) con picatostes	661,30
	Pollo al horno con patatas	40,14g
	Fruta y lácteo	255,97mg
	Menestra salteada	6,07mg
	Pescado al papillote /Fruta	76,41g
		21,86g

13	Buffet de ensaladas	KCAL
	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	890,18
	Boquerones en tempura	48,19g
	Fruta y lácteo	227,52mg
	Calabacín a la plancha	5,77mg
	Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta	134,01g
		36,63g

14	Buffet de ensaladas	KCAL
	Lentejas a la hortelana P/ECO	995,90
	Aguja de lomo a la naranja con caracolas	66,04g
	Fruta ECO y lácteo	272,11mg
	Chips de boniato al horno	11,05mg
	Pescado blanco /Fruta	120,13g
		41,12g

15	Buffet de ensaladas	KCAL
	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	810,54
	Filete de merluza plancha con alcachofas	34,62g
	Fruta y lácteo	291,24mg
	Mazorca de maíz con sal	5,05mg
	Carne roja magra /Fruta	88,43g
		34,99g

16	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA	KCAL
	Buffet de ensaladas	850,51
	Sopa de cocido	33,41g
	Croquetas variadas con patatas	248,05mg
	Fruta y lácteo	6,02mg
	Guisantes con cebolla y jamón	95,36g
	Tortilla de patata y cebolla /Fruta	44,26g

19	Buffet de ensaladas	KCAL
	Espaguetis a la boloñesa	688,22
	Abadejo lactonesa	37,57g
	Fruta y lácteo	330,90mg
	Judías verdes salteadas	5,45mg
	Carne blanca magra /Fruta	107,40g
		28,01g

20	Buffet de ensaladas	KCAL
	Olleta alicantina (legumbres, verdura, arroz, patata)	941,41
	Tortilla de queso con tirabeques salteados	42,86g
	Fruta y lácteo	669,15mg
	Ensalada completa	9,20mg
	Pescado al limón /Fruta	107,94g
		37,66g

21	Buffet de ensaladas	KCAL
	Cous cous completo	747,36
	Fruta ECO y lácteo	20,19g
	Guisantes con cebolla y jamón	204,26mg
	Revuelto de verduras /Fruta	3,14mg
		105,57g
		33,58g

22	Buffet de ensaladas	KCAL
	Arroz con acelgas	924,53
	Pescadilla enharinada con mayonesa de cítricos	33,44g
	Fruta y lácteo	323,85mg
	Cous cous con especias	6,30mg
	Carne magra de cerdo /Fruta	96,62g
		44,48g

23	Buffet de ensaladas	KCAL
	Crema festival de legumbres	840,60
	Solomillo de cerdo en salsa con patatas	41,34g
	Fruta y lácteo	362,86mg
	Coliflor gratinada	6,02mg
	Pescado azul /Fruta	91,68g
		33,99g

26	Buffet de ensaladas	KCAL
	Lentejas con verduras y arroz	831,06
	Hamburguesa mixta con patatas asadas al pimentón	50,43g
	Fruta y lácteo	23,25mg
	Crema de zanahoria	7,95mg
	Tortilla de atún y calabacín /Fruta	81,64g
		33,18g

27	Buffet de ensaladas	KCAL
	Espirales a la napolitana con queso	819,42
	Crunch de salmón con zanahoria vichy	37,29g
	Fruta y lácteo	238,73mg
	Brochetas de verduras	5,66mg
	Carne de ave /Fruta	104,60g
		29,58g

28	Buffet de ensaladas	KCAL
	Alubias blancas con calabaza P/ECO	850,75
	Estofado de ternera con cous cous	36,93g
	Fruta y lácteo	299,85mg
	Escalivada con tostas	7,78mg
	Pescado blanco /Fruta	106,69g
		33,28g

29	Buffet de ensaladas	KCAL
	Paella con pollo de campo y alcachofas	822,93
	Calamares con salsa de tomate	31,81g
	Fruta y lácteo	278,86mg
	Wok de verduras	4,94mg
	Carne magra de cerdo /Fruta	95,38g
		35,16g

30	Buffet de ensaladas	KCAL
	Sopa de ave	754,45
	Longanizas de pollo con habas	29,50g
	Fruta ECO y lácteo	234,14mg
	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa	5,46mg
	Pescado al papillote /Fruta	92,88g
		41,07g

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

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
CACAÏHÈTES
FRUITS SECS
SÉSAME
CRUSTACÉS

OÛF
GLUTEN
POISSON
SOJA
MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS
SULFITES
LUPINS
MOUTARDE

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.

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 KCAL Protéiné PROT Premier CA Deuxième FE Dessert HDC Dîner LIP	Entrant KCAL Protéiné PROT Premier CA Deuxième FE Dessert HDC Dîner LIP	Entrant KCAL Protéiné PROT Premier CA Deuxième FE Dessert HDC Dîner LIP	Entrant KCAL Protéiné PROT Premier CA Deuxième FE Dessert HDC Dîner LIP	Entrant KCAL Protéiné PROT Premier CA Deuxième FE Dessert HDC Dîner LIP
Entrant KCAL Protéiné PROT Premier CA Deuxième FE Dessert HDC Dîner LIP	Entrant KCAL Protéiné PROT Premier CA Deuxième FE Dessert HDC Dîner LIP	7 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 655,58 PROT Premier Artichauts au jambon CA Deuxième Oeufs brouillés à l'ail tendre avec brocoli BIO 25,63g FE Dessert 4,42mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 48,57g LIP Dîner Tartine d'houmous 39,94g Viande blanche /Fruit	8 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 899,53 PROT Premier Gratin d'épinards 77,50g CA Deuxième Moue pil pil avec riz pilaf intégré 420,05mg FE Dessert 6,94mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 68,62g LIP Dîner Quinoa aux épices 34,69g Poisson bleu /Fruit	9 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 836,69 PROT Premier Riz cantonnais 42,65g CA Deuxième Côte de dinde à l'ail et champignons avec pistou 233,80mg FE Dessert 5,79mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers biologiques 84,89g LIP Dîner Légumes bouillis 35,29g Viande de volaille /Fruit
12 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 453,92 PROT Premier Brocoli cuit à la vapeur au poivre 22,52g CA Deuxième Poisson à la marinade avec des pommes de terre 340,71mg FE Dessert 4,40mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 53,25g LIP Dîner Légumes sautés 16,94g Poisson en papillote /Fruit	13 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 866,08 PROT Premier Soupe au potiron 16,42g CA Deuxième Tartiflette 249,08mg FE Dessert 3,53mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 86,61g LIP Dîner Courgettes grillées 51,05g Hamburger de poulet et brocoli /Fruit	14 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 553,52 PROT Premier Haricots verts sautés au jambon 24,64g CA Deuxième Courgettes parmigiana 606,62mg FE Dessert 4,53mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers biologiques 54,25g LIP Dîner Chips de patate douce 26,50g Poisson blanc /Fruit	15 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 625,97 PROT Premier Soupe aux légumes 38,73g CA Deuxième Escalopes de dinde aux fines herbes avec des artichauts 214,82mg FE Dessert 4,77mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 40,84g LIP Dîner Épi de maïs avec du sel 32,91g Viande rouge maigre /Fruit	16 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 873,33 PROT Premier Fajitas aux légumes 28,64g CA Deuxième Thon teriyaki avec des pommes de terre 221,03mg FE Dessert 3,52mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 86,95g LIP Dîner Petits pois à l'oignon et au jambon 45,74g Omelette de pomme de terre et oignon /Fruit
19 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 906,18 PROT Premier Petits pois à la française 51,32g CA Deuxième Maigre avec tomate 270,52mg FE Dessert 9,33mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 93,04g LIP Dîner Haricots verts sautés 37,20g Viande blanche maigre /Fruit	20 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 802,87 PROT Premier Soupe aux légumes 25,84g CA Deuxième Doigts de poisson aux pois mange-tout sautés 259,69mg FE Dessert 4,65mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 83,54g LIP Dîner Salade complète 40,98g Poisson sauce citron /Fruit	21 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 794,14 PROT Premier Jardinière de légumes 30,63g CA Deuxième Merlu à la galicienne 289,81mg FE Dessert 4,90mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers biologiques 80,97g LIP Dîner Petits pois à l'oignon et au jambon 39,27g Oeufs brouillés aux légumes /Fruit	22 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 790,56 PROT Premier Soupe minestrone 43,76g CA Deuxième Poulet en sauce avec des carottes 257,11mg FE Dessert 5,62mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 111,18g LIP Dîner Couscous aux épices 35,15g Viande maigre de porc /Fruit	23 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 864,43 PROT Premier Nouilles orientales 36,02g CA Deuxième Quesadilla avec pommes de terre 368,85mg FE Dessert 4,48mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 144,43g LIP Dîner Gratin de chou-fleur 33,15g Poisson bleu /Fruit
26 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 617,77 PROT Premier "Gazpacho manchego" 26,48g CA Deuxième Quiche veggie 343,68mg FE Dessert 6,54mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 58,14g LIP Dîner Soupe de carotte 34,06g Omelette de thon et courgettes /Fruit	27 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 705,35 PROT Premier Tabouler 26,82g CA Deuxième Filet au four avec des carottes 230,45mg FE Dessert 5,77mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 49,71g LIP Dîner Brochette de légumes 59,58g Viande de volaille /Fruit	28 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 697,01 PROT Premier Wok de légumes 23,35g CA Deuxième Morue à la Vizcaina (tomate, poivron et oignon) 291,23mg FE Dessert 4,61mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 73,05g LIP Dîner Escalivada avec toast 35,12g Poisson blanc /Fruit	29 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 747,33 PROT Premier Salade d'œufs et de thon 26,59g CA Deuxième Gratin de tomates 499,40mg FE Dessert 3,38mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers 62,46g LIP Dîner Wok aux légumes 44,09g Viande maigre de porc /Fruit	30 Entrant Buffet de salade KCAL Protéiné 697,56 PROT Premier Ragoût de pommes de terre et légumes de saison 26,55g CA Deuxième Filet de merlu à la meunière aux fèves 318,65mg FE Dessert 5,91mg HDC Dîner Fruits et produits laitiers biologiques 89,03g LIP Dîner Poêlée de courgette, carotte et quinoa 25,75g Poisson en papillote /Fruit

ENERO 2026
2ª OP SECUNDARIA

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 integrad
un día o 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	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Alcachofas con jamón	899,53
	Segundo	Revuelto de ajos tiernos con brócoli ECO	25,63g
	Postre	Fruta y lácteo	259,63mg
	Cena	Tosta de hummus	4,42mg
		Carne blanca /Fruta	48,57g
			39,94g

8	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Espinacas al gratén	899,53
	Segundo	Abadejo al pil pil con arroz pilaf integral	77,50g
	Postre	Fruta y lácteo	420,05mg
	Cena	Quinoa con especias	6,94mg
		Pescado azul /Fruta	68,62g
			34,69g

9	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Arroz tres delicias	836,69
	Segundo	Chuleta de pavo al ajillo con pisto	42,65g
	Postre	Fruta ECO y lácteo	233,80mg
	Cena	Hervido de verduras	5,79mg
		Carne de ave /Fruta	84,89g
			35,29g

12	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Brócoli al vapor a la pimienta	453,92
	Segundo	Gallineta a la marinera con patatas	22,52g
	Postre	Fruta y lácteo	340,71mg
	Cena	Menestra salteada	4,40mg
		Pescado al papillote /Fruta	53,25g
			16,94g

13	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Crema de calabaza asada	866,08
	Segundo	Tartiflette (bacon y queso)	16,42g
	Postre	Fruta y lácteo	249,08mg
	Cena	Calabacín a la plancha	3,53mg
		Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta	86,61g
			51,05g

14	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Judías verdes salteadas con jamón	553,52
	Segundo	Parmiggiana de calabacín	24,64g
	Postre	Fruta ECO y lácteo	606,62mg
	Cena	Chips de boniato al horno	4,77mg
		Pescado blanco /Fruta	54,25g
			26,50g

15	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Crema de verduras de temporada	625,97
	Segundo	Chuletas de pavo finas hierbas con alcachofas	38,73g
	Postre	Fruta y lácteo	214,82mg
	Cena	Mazorca de maíz con sal	4,77mg
		Carne roja magra /Fruta	40,84g
			32,91g

16	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Fajita vegetal	873,33
	Segundo	Atún teriyaki con patatas	28,64g
	Postre	Fruta y lácteo	221,03mg
	Cena	Guisantes con cebolla y jamón	3,52mg
		Tortilla de patata y cebolla /Fruta	86,95g
			45,74g

19	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Guisantes a la francesa	906,18
	Segundo	Magro con tomate	51,32g
	Postre	Fruta y lácteo	270,52mg
	Cena	Judías verdes salteadas	9,33mg
		Carne blanca magra /Fruta	93,04g
			37,20g

20	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Crema de verduras de temporada	802,87
	Segundo	Fingers de pescado con tirabeques salteados	25,84g
	Postre	Fruta y lácteo	259,69mg
	Cena	Ensalada completa	4,65mg
		Pescado al limón /Fruta	83,54g
			40,98g

21	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Menestra de verduras	790,14
	Segundo	Merluza a la gallega	30,63g
	Postre	Fruta ECO y lácteo	289,81mg
	Cena	Guisantes con cebolla y jamón	4,90mg
		Revuelto de verduras /Fruta	80,97g
			39,27g

22	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Sopa minestrone	790,56
	Segundo	Pollo en salsa con zanahoria	43,76g
	Postre	Fruta y lácteo	257,11mg
	Cena	Cous cous con especias	5,62mg
		Carne magra de cerdo /Fruta	111,18g
			35,15g

23	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Tallarines orientales	864,43
	Segundo	Quesadilla con patatas	36,02g
	Postre	Fruta y lácteo	368,85mg
	Cena	Coliflor gratinada	4,48mg
		Pescado azul /Fruta	144,43g
			33,15g

26	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Gazpacho manchego	617,77
	Segundo	Quiche vegetal	26,48g
	Postre	Fruta y lácteo	343,68mg
	Cena	Crema de zanahoria	6,54mg
		Tortilla de atún y calabacín /Fruta	58,14g
			34,06g

27	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Tabulé	705,35
	Segundo	Lomo al horno con zanahoria vichy	26,82g
	Postre	Fruta y lácteo	230,45mg
	Cena	Brochetas de verduras	5,77mg
		Carne de ave /Fruta	49,71g
			59,58g

28	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Wok de verduras	697,01
	Segundo	Bacalao a la vizcaína (tomate, pimiento y cebolla)	23,35g
	Postre	Fruta y lácteo	291,23mg
	Cena	Escalivada con tostas	4,61mg
		Pescado blanco /Fruta	73,05g
			35,12g

29	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Ensaladilla con huevo y atún	747,33
	Segundo	Tomate gratinado	26,59g
	Postre	Fruta y lácteo	499,40mg
	Cena	Wok de verduras	3,38mg
		Carne magra de cerdo /Fruta	62,46g
			44,09g

30	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
	Primero	Guisado de patatas y verduras de temporada	697,56
	Segundo	Filete de merluza a la meunière con habas	26,55g
	Postre	Fruta ECO y lácteo	318,65mg
	Cena	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa	5,91mg
		Pescado al papillote /Fruta	89,03g
			25,75g