

**FÉVRIER 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**



**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

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.

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
CA	CA
FE	FE
HDC	HDC
LIP	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
CA	CA
FE	FE
HDC	HDC
LIP	LIP

1 Entrant	Salade de chou	KCAL 919,40
Protéiné	PROT 29,58g	
CA	CA 162,14mg	
FE	FE 6,80mg	
HDC	HDC 115,12g	
LIP	LIP 37,85g	
Dessert	Fruit	
Diner	Échalotte et poivron rouge plancha Viande blanche maigre /Fruit	

2 Entrant	Salade du jour ECO	KCAL 927,74
Protéiné	PROT 52,05g	
CA	CA 467,41mg	
FE	FE 10,74mg	
HDC	HDC 108,91g	
LIP	LIP 31,42g	
Dessert	Yahourt nature	
Diner	Escalivada Poisson au citron /Fruit	

3 Entrant	Crème de poireaux	KCAL 952,90
Protéiné	PROT 37,32g	
CA	CA 353,04mg	
FE	FE 10,21mg	
HDC	HDC 151,61g	
LIP	LIP 35,01g	
Dessert	Fruit	
Diner	Épinards sautés Omelette de courgettes à l'avocat /Fruit	

6 Entrant	Laitue, tomate, olives, maïs, carotte	KCAL 771,69
Protéiné	PROT 32,93g	
CA	CA 262,04mg	
FE	FE 4,84mg	
HDC	HDC 93,99g	
LIP	LIP 34,59g	
Dessert	Fromage	
Diner	Tajine de légumes Brochette de dinde /Fruit	

7 Entrant	Salade du jour ECO	KCAL 789,79
Protéiné	PROT 37,12g	
CA	CA 250,29mg	
FE	FE 10,42mg	
HDC	HDC 106,42g	
LIP	LIP 24,61g	
Dessert	Fruit	
Diner	Wok aux légumes Sandwich végétal /Fruit	

8 Entrant	Salade du jour ECO	KCAL 679,34
Protéiné	PROT 36,25g	
CA	CA 353,59mg	
FE	FE 5,41mg	
HDC	HDC 62,30g	
LIP	LIP 33,48g	
Dessert	Fruit	
Diner	Épi de maïs avec du sel Poisson en papillote /Fruit	

9 Entrant	Laitue, tomate, olives,asperges, carotte	KCAL 823,97
Protéiné	PROT 37,07g	
CA	CA 385,58mg	
FE	FE 4,05mg	
HDC	HDC 93,69g	
LIP	LIP 32,84g	
Dessert	Yahourt nature	
Diner	Salade complète Aubergines Farcies Au Soja Texturé /Fruit	

10 Entrant	Laitue, tomate, olives, maïs, carotte	KCAL 850,87
Protéiné	PROT 47,34g	
CA	CA 201,87mg	
FE	FE 59,16mg	
HDC	HDC 94,98g	
LIP	LIP 36,01g	
Dessert	Fruit	
Diner	Blettes sautées Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	

13 Entrant	Laitue, maïs, tomate, oignon, fromage valencien au torchon	KCAL 820,18
Protéiné	PROT 42,25g	
CA	CA 138,53mg	
FE	FE 4,38mg	
HDC	HDC 102,03g	
LIP	LIP 45,64g	
Dessert	Fromage	
Diner	Potiron et pomme de terre au micro-ondes Viande blanche maigre /Fruit	

14 Entrant	Laitue,tomate, asperges, poivron, carotte, thon	KCAL 715,70
Protéiné	PROT 33,36g	
CA	CA 124,91mg	
FE	FE 4,36mg	
HDC	HDC 73,96g	
LIP	LIP 32,61g	
Dessert	Fruit	
Diner	Toast de légumes gratiné Poisson blanc /Fruit	

15 Entrant	Salade du jour ECO	KCAL 881,47
Protéiné	PROT 78,47g	
CA	CA 400,63mg	
FE	FE 13,50mg	
HDC	HDC 107,13g	
LIP	LIP 68,83g	
Dessert	Fruit	
Diner	Brocoli cuit à la vapeur Croquettes de légumes maison /Fruit	

16 Entrant	Laitue, tomate, oignon, concombre, carotte	KCAL 954,15
Protéiné	PROT 41,79g	
CA	CA 370,93mg	
FE	FE 8,18mg	
HDC	HDC 123,53g	
LIP	LIP 32,52g	
Dessert	Yahourt nature	
Diner	Légumes grillés Viande de volaille /Fruit	

17 Entrant	Laitue, tomate, olives, pomme et fromage	KCAL 944,16
Protéiné	PROT 39,95g	
CA	CA 204,54mg	
FE	FE 8,09mg	
HDC	HDC 90,98g	
LIP	LIP 46,65g	
Dessert	Fruit	
Diner	Soupe de légumes Poisson au citron /Fruit	

20 Entrante	Férié	KCAL
Protéiné	PROT	
CA	CA	
FE	FE	
HDC	HDC	
LIP	LIP	

21 Entrante	Férié	KCAL
Protéiné	PROT	
CA	CA	
FE	FE	
HDC	HDC	
LIP	LIP	

22 Entrante	Férié	KCAL
Protéiné	PROT	
CA	CA	
FE	FE	
HDC	HDC	
LIP	LIP	

23 Entrante	Férié	KCAL
Protéiné	PROT	
CA	CA	
FE	FE	
HDC	HDC	
LIP	LIP	

24 Entrante	Férié	KCAL
Protéiné	PROT	
CA	CA	
FE	FE	
HDC	HDC	
LIP	LIP	

27 Entrant	Houmous de pois chiche aux nachos	KCAL 917,49
Protéiné	PROT 35,31g	
CA	CA 91,71mg	
FE	FE 3,60mg	
HDC	HDC 146,01g	
LIP	LIP 59,09g	
Dessert	Fromage	
Diner	Crêpe aux légumes Curry de poulet et carotte /Fruit	

28 Entrant	Salade du jour ECO	KCAL 759,61
Protéiné	PROT 23,36g	
CA	CA 227,34mg	
FE	FE 8,62mg	
HDC	HDC 142,78g	
LIP	LIP 11,26g	
Dessert	Fruit	
Diner	Asperges avec jambon Poisson bleu /Fruit	

Entrant		KCAL
Protéiné	PROT	
CA	CA	
FE	FE	
HDC	HDC	
LIP	LIP	

Entrant		KCAL
Protéiné	PROT	
CA	CA	
FE	FE	
HDC	HDC	
LIP	LIP	

Entrant		KCAL
Protéiné	PROT	
CA	CA	
FE	FE	
HDC	HDC	
LIP	LIP	

## FEBRERO 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

AJO

CACAHUETES

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

ORUSTÁCEOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SULFUROS

ALTRAMUZES

MOSTAZA

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

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

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

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

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.