

## FÉVRIER 2023 MENU SECONDAIRE

**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

CACAHUËTES

FRUITS SECS

SÉSAME

OLIVASTACS

OEUF

GLUTEN

POISSON

SOJA

MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS

SULFITES

LUPINS

MOUTARDE

<p>1</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>2</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>3</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>4</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>5</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>
<p>6</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>7</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>8</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>9</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>10</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>
<p>11</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>12</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>13</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>14</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>15</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>
<p>16</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>17</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>18</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>19</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>20</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>
<p>21</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>22</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>23</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>24</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>25</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>
<p>26</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>27</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>28</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>29</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>	<p>30</p> <p>Entrant</p> <p>Protéiné</p> <p>CA</p> <p>FE</p> <p>HDC</p> <p>LIP</p> <p>Dîner</p>

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. Un plan complet sera distribué en jour par semaine.

**FEBRERO 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

**VALOR DIFERENCIAL**

**ALÉRGENOS**

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 950,13
Primero	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	PROT 32,95g
Segundo	Rabas enharinadas con millojas de tomate	CA 284,76mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 6,88mg
Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC 105,86g
	Carne blanca magra /Fruta	LIP 43,56g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 948,02
Primero	Garbanzos con calabaza y boniato	PROT 51,03g
Segundo	Contramuslo a la italiana con patatas asadas	CA 433,51mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 10,83mg
Cena	Escalivada	HDC 117,49g
	Pescado al limón /Fruta	LIP 30,39g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 986,58
Primero	Crema de puerros	PROT 40,53g
Segundo	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso) con hummus de garbanzos con picos	CA 471,72mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 9,97mg
Cena	Espinacas salteadas	HDC 149,07g
	Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta	LIP 38,04g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 777,38
Primero	Espaguetis ecológicos al pesto con aceite de oliva (piñones, queso)	PROT 30,93g
Segundo	Bacalao al limón con salteado campestre	CA 396,60mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 5,31mg
Cena	Tajín de Verduras	HDC 109,19g
	Brochetas de pavo /Fruta	LIP 29,02g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 822,05
Primero	Lentejas a la jardinera con orejones	PROT 39,98g
Segundo	Tortilla de patata con queso fresco	CA 361,32mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 10,01mg
Cena	Wok de verduras	HDC 104,88g
	Sandwich vegetal /Fruta	LIP 27,13g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 711,60
Primero	Crema de calabacín con garbanzos y queso	PROT 39,10g
Segundo	Pavo al curry con cous cous	CA 464,62mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 4,99mg
Cena	Mazorca de maíz con sal	HDC 60,76g
	Pescado al papillote /Fruta	LIP 36,01g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 860,88
Primero	Paella valenciana (arroz, pollo, judía verde, garrofón) con alcachofas frescas	PROT 36,52g
Segundo	Merluza gratinada provenzal con guisantes	CA 361,13mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 4,46mg
Cena	Ensalada completa	HDC 104,78g
	Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta	LIP 32,39g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 947,56
Primero	Sopa de cocido	PROT 53,77g
Segundo	Solomillo en salsa de ciruelas y patatas asadas al romero	CA 334,96mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 59,48mg
Cena	Acelgas salteadas	HDC 103,44g
	Revuelto de ajos tiernos /Fruta	LIP 41,95g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 808,28
Primero	Fideos a la cazuela con boletus	PROT 37,91g
Segundo	Boquerones en tempura con salsa tártara casera y pimientos	CA 239,17mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 5,04mg
Cena	Calabaza y patata al microondas	HDC 118,47g
	Carne blanca magra /Fruta	LIP 38,66g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 753,14
Primero	Crema de brócoli y zanahoria	PROT 34,17g
Segundo	Pollo a la miel con mazorca de maíz	CA 254,01mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 4,33mg
Cena	Tosta de verduras gratinadas	HDC 75,61g
	Pescado blanco /Fruta	LIP 35,27g

Entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 930,37
Primero	Fabada vegetal	PROT 81,80g
Segundo	Piadina con chips	CA 521,12mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 13,40mg
Cena	Brócoli al vapor	HDC 108,10g
	Croquetas caseras de legumbres /Fruta	LIP 71,94g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 1007,63
Primero	Arroz con calabaza, costillas y alcachofas frescas	PROT 41,33g
Segundo	Gallo San Pedro a la marinera con dados de zanahoria	CA 357,54mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 4,75mg
Cena	Parrillada de verduras	HDC 135,16g
	Carne de ave /Fruta	LIP 33,64g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 937,93
Primero	Lentejas estofadas con verduras y jamón	PROT 38,65g
Segundo	Albóndigas estilo marroquí con patatas	CA 246,42mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 58,02mg
Cena	Crema de verduras	HDC 92,26g
	Pescado al limón /Fruta	LIP 45,66g

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
	Festivo	LIP

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
	Festivo	LIP

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
	Festivo	LIP

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
	Festivo	LIP

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
	Festivo	LIP

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 786,32
Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	PROT 26,56g
Segundo	Croquetas de salmón con ensalada	CA 217,36mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 3,00mg
Cena	Crepe de verduras	HDC 136,38g
	Curry de pollo y zanahoria /Fruta	LIP 40,71g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 845,14
Primero	Garbanzos con vegetales	PROT 27,39g
Segundo	Burrito vegetariano con tumbet	CA 348,81mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 8,64mg
Cena	Espárragos con jamón	HDC 149,67g
	Pescado azul /Fruta	LIP 15,41g

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.

## FÉVRIER 2023 2<sup>a</sup> OP SECONDAIRE

**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

CACAHUÈTES

FRUITS SECS

SÉSAME

OLIVASTACS

OEUFS

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.

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

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

1 Entrant	Buffet de salade	KCAL 843,69
Premier	Crème de courgettes	PROT 43,79g
Deuxième	Maigre en sauce au mille-feuille de tomates	CA 250,68mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 6,27mg
Dîner	Échalotte et poivron rouge plancha Viande blanche maigre /Fruit	HDC 64,54g
		LIP 45,25g

2 Entrant	Buffet de salade	KCAL 843,29
Premier	Nouilles à la carbonara	PROT 27,67g
Deuxième	Omelette de thon avec pommes de terre rôties	CA 255,03mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 4,46mg
Dîner	Escalivada Poisson au citron /Fruit	HDC 80,56g
		LIP 41,07g

3 Entrant	Buffet de salade	KCAL 892,37
Premier	Jardinière de légumes avec du bacon	PROT 35,77g
Deuxième	Merlu pané (farine) avec houmous de pois chiches avec pointes	CA 328,69mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 6,72mg
Dîner	Épinards sautés Omelette de courgettes à l'avocat /Fruit	HDC 75,40g
		LIP 49,36g

6 Entrant	Buffet de salade	KCAL 641,87
Premier	"Hervido" valencien	PROT 17,96g
Deuxième	Saucisses avec pays sauté	CA 260,13mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 4,59mg
Dîner	Tajine de légumes Brochette de dinde /Fruit	HDC 101,31g
		LIP 35,76g

7 Entrant	Buffet de salade	KCAL 713,59
Premier	Poke bowl	PROT 26,04g
Deuxième	Wraps aux légumes avec fromage frais	CA 277,64mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 9,93mg
Dîner	Wok aux légumes Sandwich végétal /Fruit	HDC 107,31g
		LIP 22,93g

8 Entrant	Buffet de salade	KCAL 809,79
Premier	Macaroni complet génoise (champignon, bacon, tomate)	PROT 26,79g
Deuxième	Coq San Pedro à la marinera avec couscous	CA 316,67mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 6,35mg
Dîner	Épi de maïs avec du sel Poisson en papillote /Fruit	HDC 107,41g
		LIP 31,83g

9 Entrant	Buffet de salade	KCAL 616,13
Premier	Jardinière de légumes avec oeuf dur	PROT 33,99g
Deuxième	Ailes de poulet barbecue avec petits pois	CA 241,20mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 5,00mg
Dîner	Salade complète Aubergines Farcies Au Soja Texturé /Fruit	HDC 39,32g
		LIP 35,70g

10 Entrant	Buffet de salade	KCAL 659,44
Premier	Gratin d'épinards	PROT 25,94g
Deuxième	Oeufs brouillés aux légumes et pommes de terre rôties au romarin	CA 513,68mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 9,31mg
Dîner	Blettes sautées Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	HDC 64,31g
		LIP 33,12g

13 Entrant	Buffet de salade	KCAL 920,70
Premier	Petits pois à la française	PROT 49,38g
Deuxième	Escalope de dinde avec poivrons	CA 250,90mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 9,13mg
Dîner	Potiron et pomme de terre au micro-ondes Viande blanche maigre /Fruit	HDC 91,71g
		LIP 39,09g

14 Entrant	Buffet de salade	KCAL 811,31
Premier	Riz trois délices	PROT 26,29g
Deuxième	Omelette à la patate et maïs	CA 228,00mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 5,29mg
Dîner	Toast de légumes gratiné Poisson blanc /Fruit	HDC 98,37g
		LIP 34,86g

15 Entrant	Salade du jour ECO	KCAL 826,03
Premier	Pâtes napolitaines	PROT 43,42g
Deuxième	Merlu à la biscaïenne (tomate, poivron) avec chips	CA 392,39mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 8,97mg
Dîner	Brocoli cuit à la vapeur Croquettes de légumes maison /Fruit	HDC 101,02g
		LIP 34,04g

16 Entrant	Buffet de salade	KCAL 791,33
Premier	Ragout de pomme de terre et seiche	PROT 41,42g
Deuxième	Longe de porc en sauce avec dés de carottes	CA 336,81mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 8,58mg
Dîner	Légumes grillés Viande de volaille /Fruit	HDC 92,20g
		LIP 38,71g

17 Entrant	Buffet de salade	KCAL 676,28
Premier	Maquereau Mariné avec pommes de terre	PROT 19,23g
Deuxième	Fruit au choix/ Produit laitier	CA 275,94mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 2,96mg
Dîner	Soupe de légumes Poisson au citron /Fruit	HDC 39,26g
		LIP 48,12g

20 Entrante	Férié	KCAL
Premier	Férié	PROT
Deuxième	Férié	CA
Dessert	Férié	FE
Dîner	Férié	HDC
		LIP

21 Entrante	Férié	KCAL
Premier	Férié	PROT
Deuxième	Férié	CA
Dessert	Férié	FE
Dîner	Férié	HDC
		LIP

22 Entrante	Férié	KCAL
Premier	Férié	PROT
Deuxième	Férié	CA
Dessert	Férié	FE
Dîner	Férié	HDC
		LIP

23 Entrante	Férié	KCAL
Premier	Férié	PROT
Deuxième	Férié	CA
Dessert	Férié	FE
Dîner	Férié	HDC
		LIP

24 Entrante	Férié	KCAL
Premier	Férié	PROT
Deuxième	Férié	CA
Dessert	Férié	FE
Dîner	Férié	HDC
		LIP

27 Entrant	Buffet de salade	KCAL 558,22
Premier	Crème végétale de saison	PROT 30,24g
Deuxième	Blanc de poulet à la crème avec salade de légumes frais	CA 30,24g
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 283,23mg
Dîner	Crêpe aux légumes Curry de poulet et carotte /Fruit	HDC 4,03mg
		LIP 45,72g
		LIP 27,97g

28 Entrant	Buffet de salade	KCAL 535,26
Premier	Tabuler	PROT 15,23g
Deuxième	Omelette à la patate avec "tumbet"	CA 230,95mg
Dessert	Fruit au choix/ Produit laitier	FE 4,00mg
Dîner	Asperges avec jambon Poisson bleu /Fruit	HDC 54,09g
		LIP 28,65g

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

**FEBRERO 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**



**ALÉRGENOS**



Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 843,69
Primero	Crema de calabacín	PROT 43,79g
Segundo	Magro en salsa con millojas de tomate	CA 250,68mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 64,54g
Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne blanca magra /Fruta	HDC 45,25g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 864,29
Primero	Tallarines a la carbonara	PROT 27,67g
Segundo	Tortilla de atún con patatas asadas	CA 255,03mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 4,46mg
Cena	Escalivada Pescado al limón /Fruta	HDC 80,56g
		LIP 41,07g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 892,37
Primero	Menestra de verduras con bacon	PROT 35,77g
Segundo	Merluza rebozada con hummus de garbanzos con picos	CA 328,68mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 6,72mg
Cena	Espinacas salteadas Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta	HDC 75,40g
		LIP 49,36g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 641,87
Primero	Hervido valenciano	PROT 17,96g
Segundo	Longanizas con salteado campesre	CA 260,13mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 4,59mg
Cena	Tajin de Verduras Brochetas de pavo /Fruta	HDC 101,69g
		LIP 35,76g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 713,59
Primero	Poke bowl	PROT 26,04g
Segundo	Wrap de verduras con queso fresco	CA 277,64mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 3,93mg
Cena	Wok de verduras Sandwich vegetal /Fruta	HDC 101,31g
		LIP 22,93g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 809,79
Primero	Macarrones integrales genovesa (champiñón, bacon, tomate)	PROT 26,79g
Segundo	Gallo San Pedro a la marinera con colitas de cous	CA 316,67mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 3,35mg
Cena	Mazorca de maíz con sal Pescado al papillote /Fruta	HDC 107,41g
		LIP 31,83g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 616,13
Primero	Menestra de verduras con huevo duro	PROT 33,99g
Segundo	Alitas de pollo a la barbacoa con guisantes	CA 241,20mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 5,00mg
Cena	Ensalada completa Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta	HDC 39,32g
		LIP 35,70g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 659,44
Primero	Espinacas gratinadas	PROT 25,94g
Segundo	Revuelto de verduras y patatas asadas al romero	CA 513,68mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 9,31mg
Cena	Acelgas salteadas Revuelto de ajos tiernos /Fruta	HDC 64,31g
		LIP 33,12g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 920,70
Primero	Guisantes a la francesa	PROT 49,38g
Segundo	Chuleta de pavo con pimientos	CA 250,90mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 9,13mg
Cena	Calabaza y patata al microondas Carne blanca magra /Fruta	HDC 91,71g
		LIP 39,09g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 811,31
Primero	Arroz tres delicias	PROT 26,29g
Segundo	Tortilla de patata con mazorca de maíz	CA 228,00mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 5,29mg
Cena	Tosta de verduras gratinadas Pescado blanco /Fruta	HDC 98,37g
		LIP 34,86g

Entrante	Ensalada fresca ecológica	KCAL 826,03
Primero	Espirales a la napolitana	PROT 43,42g
Segundo	Merluza a la vizcaína (tomate, pimiento) con chips	CA 392,39mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 8,97mg
Cena	Brócoli al vapor Croquetas caseras de legumbres /Fruta	HDC 101,02g
		LIP 34,04g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 791,33
Primero	Guisado de patatas con sepia	PROT 41,42g
Segundo	Lomo en salsa con dados de zanahoria	CA 336,81mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 5,58mg
Cena	Parrillada de verduras Carne de ave /Fruta	HDC 92,20g
		LIP 38,71g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 676,28
Primero	con coliflor gratinada	PROT 19,23g
Segundo	Caballa en escabeche con patatas	CA 275,94mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 2,96mg
Cena	Crema de verduras Pescado al limón /Fruta	HDC 39,26g
		LIP 48,12g

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
		LIP

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
		LIP

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
		LIP

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
		LIP

Entrante	Festivo	KCAL
Primero	Festivo	PROT
Segundo	Festivo	CA
Postre	Festivo	FE
Cena	Festivo	HDC
		LIP

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 558,22
Primero	Crema de verduras de temporada	PROT 30,24g
Segundo	Pechuga pollo a la crema con ensalada	CA 283,23mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 4,03mg
Cena	Crepe de verduras Curry de pollo y zanahoria /Fruta	HDC 45,72g
		LIP 27,97g

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 535,26
Primero	Tabulé	PROT 15,23g
Segundo	Tortilla de patata con tumbet	CA 230,95mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	FE 4,00mg
Cena	Espárragos con jamón Pescado azul /Fruta	HDC 54,09g
		LIP 28,65g

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.