

# FÉVRIER 2025 MENU PRIMAIRE

**FRUITS DE SAISON:**  
Banane, Pomme, Poire, Fraise et Orange

**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.

3	Entrant	Salade de choux	KCAL 851,97 PROT 26,46g CA 288,49mg FE 5,92mg HDC 106,70g LIP 34,81g
	Premier	Riz au four	
	Deuxième	Calamars farinés	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Dîner	Ciboulette et poivron rouge grillé Viande blanche maigre /Fruit	

4	Entrant	Salade du jour BIO	KCAL 916,66 PROT 48,17g CA 322,47mg FE 11,25mg HDC 119,03g LIP 27,97g
	Premier	Cuisses de poulet à l'italienne avec pommes de terre rôties	
	Deuxième	Fruit	
	Dessert	Escalivada	
	Dîner	Poisson sauce citron /Fruit	

5	Entrant	Salade aux pommes et légumes	KCAL 952,90 PROT 37,32g CA 353,04mg FE 10,21mg HDC 151,61g LIP 35,01g
	Premier	Crème de poireaux	
	Deuxième	Lasagne faite maison avec houmous de pois chiches avec pointes	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Épinards sautés Omelette de courgettes à l'avocat /Fruit	

6	Entrant	Salade du jour	KCAL 843,90 PROT 40,16g CA 366,51mg FE 10,08mg HDC 105,36g LIP 29,27g
	Premier	Lentilles du jardin aux abricots secs	
	Deuxième	"Tortilla de patata" avec fromage frais	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Dîner	Tajine de légumes Brochette de dinde /Fruit	

7	Entrant	Salade du jour	KCAL 702,74 PROT 25,97g CA 340,96mg FE 4,23mg HDC 87,30g LIP 39,16g
	Premier	Spaghetti à la carbonara	
	Deuxième	Morue au citron avec pays sauté	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Wok aux légumes Sandwich végétal /Fruit	

10	Entrant	Salade du jour BIO	KCAL 758,73 PROT 49,85g CA 281,86mg FE 7,50mg HDC 67,09g LIP 38,14g
	Premier	Soupe cuite	
	Deuxième	Curry de dinde avec des carotte	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Dîner	Épi de maïs avec du sel Poisson en papillote /Fruit	

11	Entrant	Laitue, carotte, tomate et asperge	KCAL 599,33 PROT 23,59g CA 230,89mg FE 3,09mg HDC 81,46g LIP 19,78g
	Premier	PIZZA	
	Deuxième	Soupe aux légumes	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Salade complète Aubergines Farcies Au Soja Texturé /Fruit	

12	Entrant	Laitue, tomate, olives, maïs, carotte	KCAL 780,58 PROT 35,57g CA 167,93mg FE 5,55mg HDC 103,63g LIP 25,12g
	Premier	Riz "a banda"	
	Deuxième	Surlonge sauce aux prunes et pommes de terre rôties au romarin	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Blettes sautées Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	

13	Entrant	Laitue, maïs, tomate, oignon, fromage val au torchon	KCAL 823,84 PROT 40,20g CA 266,58mg FE 4,79mg HDC 118,13g LIP 39,44g
	Premier	Nouilles en cocotte avec champignons	
	Deuxième	Anchois tempura avec sauce tartare maison et poivrons	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Dîner	Potiron et pomme de terre au micro-ondes Viande blanche maigre /Fruit	

14	Entrant	Laitue, tomate, asperges, poivron, carotte, thon	KCAL 673,10 PROT 33,21g CA 124,21mg FE 4,33mg HDC 72,86g LIP 28,44g
	Premier	Crème de brocoli et carotte	
	Deuxième	Poulet au miel avec épis de maïs	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Toast de légumes gratiné Poisson blanc /Fruit	

17	Entrant	Salade du jour BIO	KCAL 930,37 PROT 81,80g CA 521,12mg FE 13,40mg HDC 108,10g LIP 71,94g
	Premier	Cassoulet végétal	
	Deuxième	Piadina (tomate, roquette, origan et fromage) et chips	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Dîner	Brocoli cuit à la vapeur Croquettes de légumes maison /Fruit	

18	Entrant	Laitue, tomate, oignon, concombre, carotte	KCAL 942,17 PROT 37,92g CA 225,99mg FE 4,68mg HDC 133,65g LIP 28,96g
	Premier	Riz au potiron, côtes levées et artichauts frais	
	Deuxième	Coq San Pedro à la marinera avec dés de carottes	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Légumes grillés Viande de volaille /Fruit	

19	Entrant	Salade du jour	KCAL 836,29 PROT 35,01g CA 128,37mg FE 8,01mg HDC 87,01g LIP 38,76g
	Premier	Ragoût de lentilles avec jambon	
	Deuxième	Boulettes marocaines avec des pommes de terre	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Soupe de courgette Poisson sauce citron /Fruit	

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## FEBRERO 2025 MENÚ PRIMARIA

**FRUTAS DE TEMPORADA:**  
Banana, Manzana, Pera, Fresa y Naranja

**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**

- APRO
- CAZAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- ORUSTÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCAO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFITES
- ALTRAMUJES
- MOSTAZA

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 poner atención un día a la semana.

**3**

Ensalada de col

KCAL 851,97  
PROT 26,46g  
CA 288,49mg  
FE 5,92mg  
HDC 106,70g  
LIP 34,81g

Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)

Rabas enharinadas con salsa de tomate y cebolla

Fruta y lácteo

Cebolleta y pimiento rojo plancha

Carne blanca magra /Fruta

**4**

Ensalada fresca ecológica

KCAL 916,66  
PROT 48,17g  
CA 322,47mg  
FE 11,25mg  
HDC 119,03g  
LIP 27,97g

Garbanzos con calabaza y boniato

Contramuslo a la italiana con patatas asadas

Fruta

Escalivada

Pescado al limón /Fruta

**5**

Ensalada con manzana y vegetales

KCAL 952,90  
PROT 37,32g  
CA 353,04mg  
FE 10,21mg  
HDC 151,61g  
LIP 35,01g

Crema de puerros

Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso) con hummus de garbanzos con picos

Fruta

Espinacas salteadas

Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta

**6**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL 843,90  
PROT 40,16g  
CA 366,51mg  
FE 10,08mg  
HDC 105,36g  
LIP 29,27g

Lentejas a la jardinera con orejones

Tortilla de patata con queso fresco

Fruta y lácteo

Tajín de Verduras

Brochetas de pavo /Fruta

**7**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL 702,74  
PROT 25,97g  
CA 340,96mg  
FE 4,23mg  
HDC 87,30g  
LIP 39,16g

Espaguetis a la carbonara

Bacalao al limón con salteado campestre

Fruta

Wok de verduras

Sandwich vegetal /Fruta

**10**

Ensalada fresca ecológica

KCAL 750,73  
PROT 49,85g  
CA 281,86mg  
FE 7,50mg  
HDC 67,09g  
LIP 38,14g

Sopa de cocido

Pavo al curry con zanahoria

Fruta y lácteo

Mazorca de maíz con sal

Pescado al papillote /Fruta

**11**

Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos

KCAL 599,33  
PROT 23,59g  
CA 230,89mg  
FE 3,09mg  
HDC 81,46g  
LIP 19,78g

PIZZERO

Crema de verduras de temporada

Fruta

Ensalada completa

Berenjena rellena de soja texturizada /Fruta

**12**

Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria

KCAL 780,58  
PROT 35,57g  
CA 167,93mg  
FE 5,55mg  
HDC 103,63g  
LIP 25,12g

Arroz a banda

Solomillo en salsa de ciruelas y patatas asadas al romero

Fruta

Acelgas salteadas

Revuelto de ajos tiernos /Fruta

**13**

Lechuga, maíz, tomate, cebolla, queso valenciano

KCAL 823,84  
PROT 40,20g  
CA 266,58mg  
FE 4,79mg  
HDC 118,13g  
LIP 39,44g

Fideos a la cazuela con boletus

Boquerones en tempura con salsa tártara casera y pimientos

Fruta y lácteo

Calabaza y patata al microondas

Carne blanca magra /Fruta

**14**

Lechuga, tomate, espárragos, pimiento, zanahoria, atún

KCAL 673,10  
PROT 33,21g  
CA 124,21mg  
FE 4,33mg  
HDC 72,86g  
LIP 28,44g

Crema de brócoli y zanahoria

Pollo a la miel con mazorca de maíz

Fruta

Tosta de verduras gratinadas

Pescado blanco /Fruta

**17**

Ensalada fresca ecológica

KCAL 930,37  
PROT 81,80g  
CA 521,12mg  
FE 13,40mg  
HDC 108,10g  
LIP 71,94g

Fabada vegetal

Piadinna (tomate, rúcula, orégano y queso) y chips

Fruta y lácteo

Brócoli al vapor

Croquetas caseras de legumbres /Fruta

**18**

Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria

KCAL 942,17  
PROT 37,92g  
CA 225,99mg  
FE 4,68mg  
HDC 133,65g  
LIP 28,96g

Arroz con calabaza, costillas y alcachofas frescas

Gallo San Pedro a la marinera con dados de zanahoria

Fruta

Parrillada de verduras

Carne de ave /Fruta

**19**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL 836,29  
PROT 35,01g  
CA 128,37mg  
FE 87,01g  
HDC 87,01g  
LIP 38,76g

Lentejas estofadas con jamón

Albóndigas estilo marroquí con patatas

Fruta

Crema de calabacín

Pescado al limón /Fruta

**20**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**21**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**24**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**25**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**26**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**27**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**28**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**29**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**30**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**31**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**32**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo

**33**

Ensalada de verduras de temporada

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Festivo