

JUIN 2024 MENU PRIMAIRE

FRUITS DE SAISON:
Melon, Pastèque, Nectarine, Pêche, Abricot, Banane, Poire et Prune

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

ALLERGÈNES

- CÉLÉRI
- CACAHUÛTES
- FRUITS SECS
- SÉSAME
- ORUSTACÉS
- OÛLF
- GLUTEN
- POISSON
- SOJA
- MOLLUSQUES
- PROD. LAITIERS
- SULFITES
- LUPINS
- MOUTARDE

Av. 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

Menu révisé par un nutritionniste membre Laura Guillem, N° CV00275.

Nous proposons des menus adaptés à l'âge des convives, aux raisons éthiques, aux allergies et autres pathologies. L'évaluation nutritionnelle est basée sur la tranche d'âge. Nos menus sont préparés selon les directives de la réglementation en vigueur dans chaque communauté autonome.

Des informations sur les allergènes sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du jour à la fin de la soirée (20h) sera distribué deux fois par semaine.

3 Entrant: Laitue, tomate, maïs et carotte
KCAL 802,46
PROT 25,56g
CA 260,63mg
FE 260,63mg
Premier: Pommes de terre à la riojana (poivron, oignon, chorizo)
D Deuxième: Zarangollo (Oeuf brouillé et courgettes) avec ratatouille maison
Dessert: Fruits et produits laitiers
Dîner: Gaspacho
Boulettes de légumes /Fruit

4 Entrant: Laitue Trocadéro, tomate, carotte et maïs
KCAL 842,44
PROT 28,16g
CA 301,14mg
FE 301,14mg
Premier: Macaroni à la carbonara
D Deuxième: Merlu aux herbes de provence avec du brocoli
Dessert: Fruit
Dîner: Tartine d'houmous
Viande rouge maigre /Fruit

5 Entrant: Salade du jour BIO
KCAL 714,10
PROT 33,24g
CA 123,33mg
FE 123,33mg
Premier: Crème méditerranéenne de légumes de saison
D Deuxième: Poulet rôti (Enfants: Poulet désossé) avec des pommes de terre
Dessert: Fruit
Dîner: Brochette de légumes
Poisson sauce citron /Fruit

6 Entrant: Salade du jour BIO
KCAL 818,71
PROT 36,68g
CA 258,23mg
FE 258,23mg
Premier: Riz au four
D Deuxième: Anchois farinés avec pays sauté
Dessert: Fruits et produits laitiers
Dîner: Champignons gratinés
Viande de volaille /Fruit

7 Entrant: Laitue, tomate, olives, oignon, maïs, bâtonnets de crabe
KCAL 877,56
PROT 35,28g
CA 247,34mg
FE 247,34mg
Premier: Salmorejo
D Deuxième: Lasagne
Dessert: Fruit
Dîner: Haricots verts sautés
Oeufs brouillés à l'ail /Fruit

10 Entrant: Salade du jour BIO
KCAL 898,40
PROT 31,76g
CA 253,15mg
FE 253,15mg
Premier: Gaspacho andalou (oignon, concomre, tomate, poivron et pain)
D Deuxième: Boeufs bourgignonne avec cous cous
Dessert: Fruits et produits laitiers
Dîner: Épi de maïs avec du sel
Pizza aux légumes et fromage /Fruit

11 Entrant: Laitue, olives, maïs et tomate
KCAL 845,24
PROT 25,96g
CA 223,23mg
FE 223,23mg
Premier: Crème de courgettes, pomme de terre nouvelle et oignon doux
D Deuxième: PIZZA
Dessert: Fruit
Dîner: Légumes sautés avec des pâtes
Poisson en papillote /Fruit

12 Entrant: Laitue, poivron, tomate et carotte
KCAL 881,55
PROT 32,80g
CA 127,38mg
FE 127,38mg
Premier: Riz a la "cubaine"
D Deuxième: Filet de porc pané aux légumes sautés
Dessert: Fruit
Dîner: Légumes grillés
Viande blanche /Fruit

13 Entrant: Gaspacho de pastèque
KCAL 864,15
PROT 45,49g
CA 300,05mg
FE 300,05mg
Premier: Salade de pâtes tricolores au thon, légumes et sauce rose
D Deuxième: Cabillaud à la biscaïenne
Dessert: Fruits et produits laitiers
Dîner: Chips de patate douce
Viande rouge maigre /Fruit

14 Entrant: Salade du jour BIO
KCAL 808,57
PROT 47,78g
CA 218,82mg
FE 218,82mg
Premier: Salade de haricots et légumes avec vinaigrette
D Deuxième: Burger au poulet avec des pommes de terre
Dessert: Fruit
Dîner: Couscous aux épices
Poisson bleu /Fruit

17 Entrant: Laitue, tomate, maïs et carotte
KCAL 897,67
PROT 39,86g
CA 384,47mg
FE 384,47mg
Premier: Gratin de pâtes
D Deuxième: Tranche de merlu avec petites carottes
Dessert: Fruits et produits laitiers
Dîner: Courgettes grillées
Viande maigre de porc /Fruit

18 Entrant: Crème froide de melon BIO
KCAL 889,08
PROT 40,66g
CA 231,03mg
FE 231,03mg
Premier: Salade de pois chiches, légumes
D Deuxième: Ailes de poulet à l'ail avec des pommes de terre
Dessert: Fruit
Dîner: Soupe de poireau
Poisson blanc /Fruit

19 Entrant: Tomate et fromage frais
KCAL 759,06
PROT 35,04g
CA 306,84mg
FE 306,84mg
Premier: Oeufs Bellavista (Enfants: omelette française)
D Deuxième: Fideuá de Gandia (poissons et fruits de mer)
Dessert: Fruit
Dîner: Petits pois à l'oignon et au jambon
Brochette de tofu /Fruit

20 Entrant: Laitue, tomate, olives, maïs, carotte
KCAL 940,56
PROT 26,26g
CA 246,02mg
FE 246,02mg
Premier: Riz Aux Côtes
D Deuxième: Dos de merlu à la lyonnaise avec courgettes grillées
Dessert: Fruits et produits laitiers
Dîner: Salade complète
Omelette à l'oignon /Fruit

21 Entrant: JOURNÉE BARBECUE
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

24 Entrante: FÉRIÉ
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP
Dessert
Dîner

25 Entrante: Toasts aux champignons gratinés
KCAL 851,99
PROT 41,76g
CA 535,07mg
FE 535,07mg
Premier: Salade capresse
D Deuxième: Cannellonis gratinés (Enfants : pâtes bolognaises)
Dessert: Fruits et produits laitiers
Dîner: Oeuf sur le plat avec légumes
Dinde en morceaux avec courgette /Fruit

26 Entrante: Salade du jour BIO
KCAL 840,63
PROT 36,42g
CA 125,64mg
FE 125,64mg
Premier: Crème de lentilles rouges à la pomme rôtie
D Deuxième: Filet de porc au four avec du riz
Dessert: Fruit BIO
Dîner: Gaspacho
Poisson sauce citron /Fruit

27 Entrante: Salade du jour
KCAL 915,47
PROT 38,20g
CA 412,11mg
FE 412,11mg
Premier: Macaronis génois (champignons, bacon, tomate et fromage)
D Deuxième: Lotte à la marinera avec petits pois
Dessert: Fruits et produits laitiers
Dîner: Soupe de légumes
Aubergines farcies aux légumes /Fruit

28 Entrante: MENU SPÉCIAL FIN DE COURS
KCAL 1033,27
PROT 38,74g
CA 326,12mg
FE 326,12mg
Premier: Panaché de charcuterie
D Deuxième: Hamburger de veau grillé complet avec des frites
Dessert: Dessert maison
Dîner: Gaspacho
Merlu au four avec ratatouille maison /Fruit

Entrant
Premier
Deuxième
Dessert
Dîner

Entrant
Premier
Deuxième
Dessert
Dîner

Entrant
Premier
Deuxième
Dessert
Dîner

Entrant
Premier
Deuxième
Dessert
Dîner

Entrant
Premier
Deuxième
Dessert
Dîner

JUNIO 2024 MENÚ PRIMARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:
Melón, Sandía, Nectarina, Melocotón, Albaricoque, Banana, Pera y Ciruela

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

- APIO
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- CRUSTÁCEOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFRETES
- ALIBAMBUJES
- MOSTAZA

Av. 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

Menú revisado por la nutricionista colegiada Laura Guillem, N° CV00275.

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías. La evaluación nutricional está basada en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad autónoma.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará puntaje a la barra integral (30%) dos veces a la semana.

3

Entrante: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
 Primer: Patatas a la riojana (pimiento, cebolla, chorizo)
 Segundo: Zarangollo con pisto casero
 Postre: Fruta y lácteo
 Cena: Gazpacho / Albóndigas vegetales / Fruta

KCAL: 802,46
 PROT: 25,56g
 CA: 260,63mg
 FE: 5,96mg
 HDC: 87,02g
 LIP: 39,09g

4

Entrante: Lechuga trocadero, tomate, zanahoria y maíz
 Primer: Macarrones a la carbonara
 Segundo: Merluza a la provenzal con brócoli
 Postre: Fruta
 Cena: Tosta de hummus / Carne roja magra / Fruta

KCAL: 842,44
 PROT: 28,16g
 CA: 301,14mg
 FE: 3,99mg
 HDC: 95,16g
 LIP: 40,77g

5

Entrante: Ensalada fresca ecológica
 Primer: Crema mediterránea de verduras de temporada
 Segundo: Pollo asado (Infantil: Pollo deshuesado) con patatas
 Postre: Fruta
 Cena: Brochetas de verduras / Pescado al limón / Fruta

KCAL: 714,10
 PROT: 33,24g
 CA: 123,33mg
 FE: 5,12mg
 HDC: 76,55g
 LIP: 31,14g

6

Entrante: Ensalada fresca ecológica
 Primer: Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)
 Segundo: Boquerones enharinados con salteado campestre
 Postre: Fruta y lácteo
 Cena: Champiñones gratinados / Carne de ave / Fruta

KCAL: 818,71
 PROT: 36,68g
 CA: 258,23mg
 FE: 6,46mg
 HDC: 83,69g
 LIP: 36,86g

7

Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, cebolla, maíz, palitos
 Primer: Salmorejo
 Segundo: Lasaña
 Postre: Fruta
 Cena: Judías verdes salteadas / Revuelto de ajos tiernos / Fruta

KCAL: 877,56
 PROT: 35,28g
 CA: 247,34mg
 FE: 7,48mg
 HDC: 128,93g
 LIP: 43,02g

10

Entrante: Ensalada fresca ecológica
 Primer: Gazpacho andaluz (cebolla, pepino, tomate, pimiento y pan)
 Segundo: Guisado de ternera con cous cous
 Postre: Fruta y lácteo
 Cena: Mazorca de maíz con sal / Pizza de verduras y queso / Fruta

KCAL: 898,40
 PROT: 31,76g
 CA: 253,15mg
 FE: 7,22mg
 HDC: 96,03g
 LIP: 42,47g

11

Entrante: Lechuga, olivas, maíz y tomate
 Primer: Crema de calabacín, patata nueva y cebolla dulce
 Segundo: PIZZERO
 Postre: Fruta
 Cena: Verduras salteadas con pasta / Pescado al papillote / Fruta

KCAL: 845,24
 PROT: 25,96g
 CA: 223,23mg
 FE: 3,40mg
 HDC: 104,16g
 LIP: 36,59g

12

Entrante: Lechuga, pimiento, tomate y zanahoria
 Primer: Arroz a la cubana (tomate y huevo)
 Segundo: Lomo empanado casero con salteado de verduras
 Postre: Fruta
 Cena: Parrillada de verduras / Carne blanca / Fruta

KCAL: 881,55
 PROT: 32,80g
 CA: 127,38mg
 FE: 6,80mg
 HDC: 100,29g
 LIP: 51,90g

13

Entrante: Gazpacho de sandía
 Primer: Ensalada de pasta tricolor con atún, vegetales y salsa rosa
 Segundo: Abadejo a la vizcaína
 Postre: Fruta y lácteo
 Cena: Chips de boniato al horno / Carne roja magra / Fruta

KCAL: 864,15
 PROT: 45,49g
 CA: 300,05mg
 FE: 5,45mg
 HDC: 98,25g
 LIP: 49,62g

14

Entrante: Ensalada fresca ecológica
 Primer: Ensalada de alubias y verduras a la vinagreta
 Segundo: Hamburguesa de pollo con patatas
 Postre: Fruta
 Cena: Cous cous con especias / Pescado azul / Fruta

KCAL: 808,57
 PROT: 47,78g
 CA: 218,82mg
 FE: 9,73mg
 HDC: 103,59g
 LIP: 23,26g

17

Entrante: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
 Primer: Caracolas gratinadas
 Segundo: Rodaja de merluza con zanahoria baby
 Postre: Fruta y lácteo
 Cena: Calabacín a la plancha / Carne magra de cerdo / Fruta

KCAL: 897,67
 PROT: 39,86g
 CA: 384,47mg
 FE: 4,94mg
 HDC: 136,94g
 LIP: 40,13g

18

Entrante: Crema fría de melón P/ECO
 Primer: Ensalada de garbanzos y vegetales
 Segundo: Alitas de pollo al ajillo con patatas
 Postre: Fruta
 Cena: Crema de puerros / Pescado blanco / Fruta

KCAL: 889,08
 PROT: 40,66g
 CA: 231,03mg
 FE: 7,58mg
 HDC: 92,90g
 LIP: 40,04g

19

Entrante: Tomate y queso fresco
 Primer: Huevos bellavista (Infantil: Tortilla francesa)
 Segundo: Fideuá de Gandia (pescado y marisco)
 Postre: Fruta
 Cena: Guisantes con cebolla y jamón / Brocheta de tofu / Fruta

KCAL: 759,06
 PROT: 35,04g
 CA: 306,84mg
 FE: 6,60mg
 HDC: 114,98g
 LIP: 36,23g

20

Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria
 Primer: Arroz con costillas con ajos tiernos
 Segundo: Lomos de merluza a la lionesa con calabacín a la plancha
 Postre: Fruta y lácteo
 Cena: Ensalada completa / Tortilla de cebolla / Fruta

KCAL: 940,56
 PROT: 26,26g
 CA: 246,02mg
 FE: 3,38mg
 HDC: 78,88g
 LIP: 57,43g

21

Entrante: JORNADA BARBACOA
 Primer: JORNADA BARBACOA
 Segundo: JORNADA BARBACOA
 Postre: JORNADA BARBACOA
 Cena: JORNADA BARBACOA

KCAL: 940,56
 PROT: 26,26g
 CA: 246,02mg
 FE: 3,38mg
 HDC: 78,88g
 LIP: 57,43g

24

Entrante: FÉRIÉ
 Primer: FÉRIÉ
 Segundo: FÉRIÉ
 Postre: FÉRIÉ
 Cena: FÉRIÉ

KCAL: 851,99
 PROT: 41,76g
 CA: 535,07mg
 FE: 2,99mg
 HDC: 78,06g
 LIP: 42,03g

25

Entrante: Tosta de champiñón gratinado
 Primer: Ensalada capresse
 Segundo: Canelones gratinados (Infantil: Pasta boloñesa)
 Postre: Fruta y lácteo
 Cena: Huevos al plato con verduras / Pavo a tacos con calabacín / Fruta

KCAL: 851,99
 PROT: 41,76g
 CA: 535,07mg
 FE: 2,99mg
 HDC: 78,06g
 LIP: 42,03g

26

Entrante: Ensalada fresca ecológica
 Primer: Crema de lentejas rojas con manzana asada
 Segundo: Solomillo de cerdo al horno con arroz blanco
 Postre: Fruta ECO
 Cena: Gazpacho / Pescado al limón / Fruta

KCAL: 840,63
 PROT: 36,42g
 CA: 125,64mg
 FE: 7,31mg
 HDC: 104,65g
 LIP: 31,12g

27

Entrante: Ensalada de verduras de temporada
 Primer: Macarrones a la genovesa (champiñón, bacon, tomate y queso)
 Segundo: Rape a la marinera con guisantes
 Postre: Fruta y lácteo
 Cena: Caldo de verduras / Berenjena rellena de verduras / Fruta

KCAL: 915,47
 PROT: 38,20g
 CA: 412,11mg
 FE: 5,78mg
 HDC: 101,44g
 LIP: 40,36g

28

Entrante: MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
 Primer: Entremeses variados con croquetas
 Segundo: Hamburguesa completa de vacuno con patatas fritas
 Postre: Postre casero
 Cena: Merluza al horno con pisto casero / Fruta

KCAL: 1033,27
 PROT: 38,74g
 CA: 326,12mg
 FE: 5,85mg
 HDC: 69,28g
 LIP: 66,51g

Entrante

Primer

Segundo

Postre

Cena

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Entrante

Primer

Segundo

Postre

Cena

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Entrante

Primer

Segundo

Postre

Cena

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Entrante

Primer

Segundo

Postre

Cena

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP

Entrante

Primer

Segundo

Postre

Cena

KCAL

PROT

CA

FE

HDC

LIP