

MARS 2025 MENU PRIMAIRE

FRUITS DE SAISON:
Banane, Pomme, Poire, Fraîse et Orange

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

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: Laitue, tomate, olives, maïs, carotte

Premier: Soupe cuite

Deuxième: Merlu au four avec légumes sautés

Dessert: Fruit

Dîner: Courgettes grillées / Viande maigre de porc / Fruit

KCAL: 544,82
PROT: 38,13g
CA: 167,47mg
FE: 6,22mg
HDC: 62,19g
LIP: 22,67g

4

Entrant: Salade du jour BIO

Premier: Lentilles aux légumes bio

Deuxième: Poulet rôti avec des pommes de terre

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Wok aux légumes / Poisson sauce citron / Fruit

KCAL: 877,81
PROT: 65,09g
CA: 260,30mg
FE: 10,17mg
HDC: 76,75g
LIP: 32,79g

5

Entrant: Laitue, carotte, tomate et asperge

Premier: Riz aux légumes

Deuxième: Anchois tempura avec brocoli

Dessert: Fruit

Dîner: Brocoli vapeur / Omelette au fromage / Fruit

KCAL: 705,74
PROT: 28,74g
CA: 146,51mg
FE: 5,10mg
HDC: 112,31g
LIP: 16,18g

6

Entrant: Laitue, tomate, olives, maïs, carotte

Premier: Macaronis à l'amatriciana

Deuxième: Cabillaud au four avec des légumes

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Toast de légumes gratiné / Poisson blanc / Fruit

KCAL: 699,82
PROT: 30,28g
CA: 344,48mg
FE: 3,29mg
HDC: 70,88g
LIP: 33,84g

7

Entrant: Salade du jour BIO

Premier: Crème de haricots et légumes

Deuxième: PIZZA

Dessert: Fruit

Dîner: Brochette de légumes / Sandwich végétal et fromage / Fruit

KCAL: 760,69
PROT: 31,79g
CA: 309,88mg
FE: 6,21mg
HDC: 101,07g
LIP: 25,52g

10

Entrant: Salade du jour BIO

Premier: Riz aux côtes levées, ail et artichauts

Deuxième: Ailes de poulet aux pois mange-tout sautés

Dessert: Fruit

Dîner: Brocoli vapeur / Viande maigre de porc / Fruit

KCAL: 741,96
PROT: 33,88g
CA: 127,39mg
FE: 4,31mg
HDC: 90,26g
LIP: 27,41g

11

Entrant: Laitue, tomate, oignon, concombre, carotte

Premier: Soupe de volaille

Deuxième: Bassi salaté

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Carotte assaisonnée avec des petits pois / Poisson bleu / Fruit

KCAL: 614,76
PROT: 25,38g
CA: 228,00mg
FE: 3,69mg
HDC: 114,94g
LIP: 22,79g

12

Entrant: Crème de betterave

Premier: Fideuà de poison

Deuxième: Maigre avec tomate avec purée de pomme de terre

Dessert: Fruit

Dîner: Tartine d'houmous / Viande blanche / Fruit

KCAL: 854,88
PROT: 51,97g
CA: 169,53mg
FE: 7,53mg
HDC: 128,03g
LIP: 36,03g

13

Entrant: Laitue, tomate, olives, maïs, carotte

Premier: Lentilles au curry

Deuxième: Charcuterie valencienne aux fèves

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Légumes bouillis / Omelette de pomme de terre / Fruit

KCAL: 716,06
PROT: 32,08g
CA: 251,83mg
FE: 9,93mg
HDC: 73,26g
LIP: 32,37g

14

Entrant: Laitue, tomate, olives, maïs, carotte

Premier: Fusili aux 4 fromages

Deuxième: Morue à la tomate avec poivrons

Dessert: Fruit

Dîner: Légumes sautés / Viande blanche maigre / Fruit

KCAL: 817,13
PROT: 34,45g
CA: 396,70mg
FE: 4,76mg
HDC: 114,17g
LIP: 43,38g

17

Entrant: Salade du jour BIO

Premier: Riz d'automne: champignons et potiron

Deuxième: "Tortilla" au fromage avec des carottes

Dessert: Fruit

Dîner: Wok aux légumes / Poisson blanc / Fruit

KCAL: 801,42
PROT: 28,30g
CA: 473,26mg
FE: 5,59mg
HDC: 99,16g
LIP: 32,92g

18

Entrant: Laitue, carotte, tomate et asperge

Premier: Haricots blancs aux légumes - BIO

Deuxième: Poulet au four avec des pommes de terre

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Chips de patate douce / Crêpe aux légumes / Fruit

KCAL: 657,45
PROT: 42,32g
CA: 276,13mg
FE: 6,90mg
HDC: 72,44g
LIP: 20,53g

19

Entrant: Laitue, tomate, oignon, concombre, carotte

Premier: Ragoût de côtes de porc, légumes

Deuxième: Merlu aux herbes de provence avec petits pois

Dessert: Fruit

Dîner: Quiche au fromage frais et courgette / Viande maigre de porc / Fruit

KCAL: 809,91
PROT: 27,22g
CA: 145,56mg
FE: 5,29mg
HDC: 87,78g
LIP: 39,82g

20

Entrant: Laitue, tomate, olives, maïs, carotte

Premier: Crème de petits pois à l'huile de menthe et mozzarella

Deuxième: Escalope de dinde avec des poivrons grillés

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Soupe de courgette / Sandwich végétal / Fruit

KCAL: 807,92
PROT: 46,38g
CA: 522,56mg
FE: 5,17mg
HDC: 62,33g
LIP: 41,05g

21

Entrant: Toast italien avec tomate, origan et parmesan

Premier: Paella d'Alicante

Deuxième: Croquettes de morue avec ratatouille maison

Dessert: Fruit

Dîner: Ciboulette et poivron rouge grillé / Poisson sauce citron / Fruit

KCAL: 867,15
PROT: 27,44g
CA: 390,52mg
FE: 3,91mg
HDC: 121,93g
LIP: 30,56g

24

Entrant: Salade du jour BIO

Premier: Pois chiches aux légumes P/ECO

Deuxième: Filet mignon sauce roquefort avec cous-cous

Dessert: Fruit

Dîner: Salade de tomates et d'avocat / Viande blanche / Fruit

KCAL: 859,19
PROT: 40,31g
CA: 336,37mg
FE: 0,88mg
HDC: 117,21g
LIP: 28,22g

25

Entrant: Salade du jour BIO

Premier: Pâtes napolitaines au fromage

Deuxième: Calamars farinés à la mayonnaise aux agrumes avec courgette

Dessert: Fruits et produits laitiers

Dîner: Toast de légumes gratiné / Fruit

KCAL: 809,60
PROT: 42,25g
CA: 602,32mg
FE: 5,45mg
HDC: 102,15g
LIP: 58,17g

26

Entrant: Salade de chou

Premier: "Olleta ilicitana"

Deuxième: Saumon sauce soja avec des légumes thaïlandais

Dessert: Fruit

Dîner: Carotte assaisonnée avec des petits pois / Viande maigre de porc / Fruit

KCAL: 809,59
PROT: 36,67g
CA: 157,15mg
FE: 7,03mg
HDC: 118,13g
LIP: 21,36g

27

Entrant: Crudités de légumes à la sauce de yaourt

Premier: Moussaka aux légumes

Deuxième: Souvlaki

Dessert: Yaourt grec

Dîner: Riz bouilli / Viande blanche maigre / Fruit

KCAL: 687,51
PROT: 36,04g
CA: 380,51mg
FE: 4,31mg
HDC: 48,26g
LIP: 37,45g

28

Entrant: Salade du jour BIO

Premier: Soupe de volaille et pâtes, légumes BIO

Deuxième: Échine de porc de lomo panée avec gnocchis

Dessert: Fruit

Dîner: Brocoli vapeur / Hamburger de soja / Fruit

KCAL: 897,96
PROT: 37,49g
CA: 162,14mg
FE: 7,16mg
HDC: 128,25g
LIP: 55,00g

31

Entrant: Salade caprese

Premier: Riz au four

Deuxième: Dos de merlu au four avec légumes coupés

Dessert: Fruit

Dîner: Légumes bouillis / Viande maigre de porc / Fruit

KCAL: 797,06
PROT: 43,59g
CA: 326,43mg
FE: 6,08mg
HDC: 73,61g
LIP: 36,48g

Entrant: []

Premier: []

Deuxième: []

Dessert: []

Dîner: []

KCAL: []
PROT: []
CA: []
FE: []
HDC: []
LIP: []

Entrant: []

Premier: []

Deuxième: []

Dessert: []

Dîner: []

KCAL: []
PROT: []
CA: []
FE: []
HDC: []
LIP: []

Entrant: []

Premier: []

Deuxième: []

Dessert: []

Dîner: []

KCAL: []
PROT: []
CA: []
FE: []
HDC: []
LIP: []

Entrant: []

Premier: []

Deuxième: []

Dessert: []

Dîner: []

KCAL: []
PROT: []
CA: []
FE: []
HDC: []
LIP: []

MARZO 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

APIO

CACAHUETES

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

ORUSTÁCIOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SUIFRIOS

ALIBAMBUZ

MOSTAZA

<p>3</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Primer plato: Sopa de cocido</p> <p>Segundo plato: Merluza al horno con verduras salteadas</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Calabacín a la plancha Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>4</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primer plato: Lentejas a la hortelana P/ECO</p> <p>Segundo plato: Pollo rustido con patatas</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Wok de verduras Pescado al limón /Fruta</p>	<p>5</p> <p>Entrante: Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos</p> <p>Primer plato: Paella de verduras</p> <p>Segundo plato: Boquerones en tempura con brócoli</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Brócoli al vapor Tortilla de queso /Fruta</p>	<p>6</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Primer plato: Macarrones amatriciana</p> <p>Segundo plato: Bacalao al horno con verduras</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Tosta de verduras gratinadas Pescado blanco /Fruta</p>	<p>7</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primer plato: Crema de alubias y verduras</p> <p>Segundo plato: Pizza casera</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Brochetas de verduras Sandwich vegetal con queso /Fruta</p>
<p>10</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primer plato: Arroz con costillas, ajetes y alcachofas</p> <p>Segundo plato: Alitas de pollo con tirabeques salteados</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Brócoli al vapor Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>11</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria</p> <p>Primer plato: Sopa de ave</p> <p>Segundo plato: Bassi salaté (Cous cous completo)</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Zanahoria aliñada con guisantes Pescado azul /Fruta</p>	<p>12</p> <p>Entrante: Crema de remolacha</p> <p>Primer plato: Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja)</p> <p>Segundo plato: Magro con tomate con puré de patatas</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Tosta de hummus Carne blanca /Fruta</p>	<p>13</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Primer plato: Lentejas al curry</p> <p>Segundo plato: Embudido valenciano con habas</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Hervido de verduras Tortilla de patata /Fruta</p>	<p>14</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Primer plato: Fusili a los 4 quesos</p> <p>Segundo plato: Bacalao con tomate con pimientos</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Menestra salteada Carne blanca magra /Fruta</p>
<p>17</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primer plato: Arroz caldoso de otoño: setas y calabaza</p> <p>Segundo plato: Tortilla de queso con zanahoria</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Wok de verduras Pescado blanco /Fruta</p>	<p>18</p> <p>Entrante: Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos</p> <p>Primer plato: Alubias blancas con verduras - P/ECO</p> <p>Segundo plato: Pollo al horno con patatas</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Chips de boniato al horno Crepe de verduras /Fruta</p>	<p>19</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria</p> <p>Primer plato: Guisado de costillas con verduras y patatas</p> <p>Segundo plato: Merluza a la provenzal con guisantes</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Quiche de queso fresco y calabacín Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>20</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Primer plato: Crema de guisantes con aceite de menta y mozzarella</p> <p>Segundo plato: Chuleta de pavo con pimiento asado</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Crema de calabacín Sandwich vegetal /Fruta</p>	<p>21</p> <p>Entrante: Tosta italiana con tomate, orégano y parmesano</p> <p>Primer plato: Paella alicantina</p> <p>Segundo plato: Croquetas de bacalao con pisto casero</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al limón /Fruta</p>
<p>24</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primer plato: Garbanzos con verduras P/ECO</p> <p>Segundo plato: Solomillo de cerdo al roquefort con cous cous</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Ensalada de tomate y aguacate Carne blanca /Fruta</p>	<p>25</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primer plato: Pasta a la napolitana con queso</p> <p>Segundo plato: Calamares enharinados con mayonesa de cítricos con calabacín</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Tosta de verduras gratinadas Tortilla francesa /Fruta</p>	<p>26</p> <p>Entrante: Ensalada de col</p> <p>Primer plato: Olleta ilicitana</p> <p>Segundo plato: Salmón en salsa de soja con verduras thai</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Zanahoria aliñada con guisantes Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>27</p> <p>JORNADA GRIEGA</p> <p>Entrante: Crudités con salsa tzatziki</p> <p>Primer plato: Moussaka vegetal</p> <p>Segundo plato: Souvlaki (Brocheta de pollo)</p> <p>Postre: Yogurt Griego</p> <p>Cena: Arroz hervido Carne blanca magra /Fruta</p>	<p>28</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primer plato: Sopa de ave con verduras ECO y fideos</p> <p>Segundo plato: Escalope de lomo empanado con gnocchis</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Brócoli al vapor Hamburguesa de soja /Fruta</p>
<p>31</p> <p>Entrante: Ensalada capresse</p> <p>Primer plato: Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)</p> <p>Segundo plato: Lomos de merluza al horno con bresaola</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Hervido de verduras Carne magra de cerdo /Fruta</p>	<p>Entrante</p> <p>Primer plato</p> <p>Segundo plato</p> <p>Postre</p> <p>Cena</p>	<p>Entrante</p> <p>Primer plato</p> <p>Segundo plato</p> <p>Postre</p> <p>Cena</p>	<p>Entrante</p> <p>Primer plato</p> <p>Segundo plato</p> <p>Postre</p> <p>Cena</p>	<p>Entrante</p> <p>Primer plato</p> <p>Segundo plato</p> <p>Postre</p> <p>Cena</p>

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.