

MARS 2025
MENU SECONDAIRE

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. 1^{er} 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.

Ces informations sur les allergènes sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Ce plan complet sera distribué un jour par semaine.

3	Entrant	Buffet de salade	KCAL 595,75 PROT 41,49g CA 294,47mg FE 6,19mg HDC 62,26g LIP 26,41g
	Premier	Soupe cuite	
	Deuxième	Merlu au four avec légumes sautés	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Courgettes grillées Viande maigre de porc /Fruit	

4	Entrant	Buffet de salade	KCAL 861,17 PROT 64,62g CA 250,85mg FE 9,85mg HDC 74,23g LIP 32,21g
	Premier	Lentilles aux légumes bio	
	Deuxième	Poulet rôti avec des pommes de terre	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Wok aux légumes Poisson sauce citron /Fruit	

5	Entrant	Buffet de salade	KCAL 771,24 PROT 32,10g CA 277,70mg FE 5,20mg HDC 113,91g LIP 20,84g
	Premier	Riz aux légumes	
	Deuxième	Anchois tempura avec brocoli	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Brocoli vapeur Omelette au fromage /Fruit	

6	Entrant	Buffet de salade	KCAL 701,85 PROT 30,32g CA 350,99mg FE 3,36mg HDC 69,98g LIP 34,47g
	Premier	Macaronis à l'amatriciana	
	Deuxième	Cabillaud au four avec des légumes	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Toast de légumes gratiné Poisson blanc /Fruit	

7	Entrant	Buffet de salade	KCAL 792,95 PROT 34,65g CA 420,91mg FE 5,80mg HDC 99,53g LIP 28,05g
	Premier	Crème de haricots et légumes	
	Deuxième	PIZZA	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Brochette de légumes Sandwich végétal et fromage /Fruit	

10	Entrant	Buffet de salade	KCAL 774,22 PROT 36,74g CA 238,43mg FE 3,89mg HDC 88,71g LIP 29,93g
	Premier	Riz aux côtes levées, ail et artichauts	
	Deuxième	Ailes de poulet aux pois mange-tout sautés	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Brocoli vapeur Viande maigre de porc /Fruit	

11	Entrant	Buffet de salade	KCAL 631,32 PROT 25,47g CA 239,06mg FE 3,85mg HDC 115,48g LIP 24,36g
	Premier	Soupe de volaille	
	Deuxième	Bassi salaté	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Carotte assaisonnée avec des petits pois Poisson bleu /Fruit	

12	Entrant	Buffet de salade	KCAL 874,21 PROT 54,80g CA 307,40mg FE 7,55mg HDC 123,14g LIP 38,80g
	Premier	Fideuà de poisson	
	Deuxième	Maigre avec tomate avec purée de pomme de terre	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Tartine d'hmous Viande blanche /Fruit	

13	Entrant	Buffet de salade	KCAL 718,09 PROT 32,12g CA 258,34mg FE 10,00mg HDC 72,36g LIP 32,99g
	Premier	Lentilles au curry	
	Deuxième	Charcuterie valencienne aux fèves	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Légumes bouillis Omelette de pomme de terre /Fruit	

14	Entrant	Buffet de salade	KCAL 868,06 PROT 37,82g CA 523,69mg FE 4,72mg HDC 114,25g LIP 47,11g
	Premier	Fusili aux 4 fromages	
	Deuxième	Morue à la tomate avec poivrons	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Légumes sautés Viande blanche maigre /Fruit	

17	Entrant	Buffet de salade	KCAL 833,67 PROT 31,16g CA 584,29mg FE 5,17mg HDC 97,62g LIP 35,44g
	Premier	Riz d'automne: champignons et potiron	
	Deuxième	"Tortilla" au fromage avec des carottes	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Wok aux légumes Poisson blanc /Fruit	

18	Entrant	Buffet de salade	KCAL 674,05 PROT 42,35g CA 286,83mg FE 7,09mg HDC 73,06g LIP 22,08g
	Premier	Haricots blancs aux légumes - BIO	
	Deuxième	Poulet au four avec des pommes de terre	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Chips de patate douce Crêpe aux légumes /Fruit	

19	Entrant	Buffet de salade	KCAL 875,37 PROT 30,64g CA 277,10mg FE 5,35mg HDC 89,30g LIP 44,50g
	Premier	Ragoût de côtes de porc, légumes	
	Deuxième	Merlu aux herbes de provence avec petits pois	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Quiche au fromage frais et courgette Viande maigre de porc /Fruit	

20	Entrant	Buffet de salade	KCAL 809,95 PROT 46,42g CA 529,06mg FE 5,24mg HDC 61,43g LIP 41,67g
	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	
	Diner	Soupe de courgette Sandwich végétal /Fruit	

21	Entrant	Buffet de salade	KCAL 743,02 PROT 19,36g CA 244,81mg FE 3,02mg HDC 96,17g LIP 30,73g
	Premier	Paella d'Alicante	
	Deuxième	Croquettes de morue avec ratatouille maison	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Ciboulette et poivron rouge grillé Poisson sauce citron /Fruit	

24	Entrant	Buffet de salade	KCAL 891,45 PROT 43,17g CA 447,41mg FE 5,04mg HDC 115,67g LIP 30,74g
	Premier	Pois chiches aux légumes P/ECO	
	Deuxième	Filet mignon sauce roquefort avec cous-cous	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Salade de tomates et d'avocat Viande blanche /Fruit	

25	Entrant	Buffet de salade	KCAL 831,42 PROT 36,85g CA 364,92mg FE 5,31mg HDC 45,87g LIP 53,27g
	Premier	Cannelloni Rossini	
	Deuxième	Calamars farinés à la mayonnaise aux agrumes avec courgette	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Toast de légumes gratiné /Fruit	

26	Entrant	Buffet de salade	KCAL 831,32 PROT 40,05g CA 279,77mg FE 7,11mg HDC 108,86g LIP 26,07g
	Premier	"Olleta ilicitana"	
	Deuxième	Saumon sauce soja avec des légumes thaïlandais	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Carotte assaisonnée avec des petits pois Viande maigre de porc /Fruit	

27	Entrant	Buffet de salade	KCAL 687,51 PROT 36,04g CA 380,51mg FE 4,31mg HDC 48,26g LIP 37,45g
	Premier	Crudités de légumes à la sauce de yaourt	
	Deuxième	Moussaka aux légumes	
	Dessert	Souvlaki	
	Diner	Yaourt grec Riz bouilli Viande blanche maigre /Fruit	

28	Entrant	Buffet de salade	KCAL 930,21 PROT 40,35g CA 273,17mg FE 6,74mg HDC 126,70g LIP 57,52g
	Premier	Soupe de volaille et pâtes, légumes BIO	
	Deuxième	Échine de porc de lomo panée avec gnocchis	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Brocoli vapeur Hamburger de soja /Fruit	

31	Entrant	Buffet de salade	KCAL 702,61 PROT 37,19g CA 289,16mg FE 5,87mg HDC 75,77g LIP 27,63g
	Premier	Riz au four	
	Deuxième	Dos de merlu au four avec légumes coupés	
	Dessert	Fruits et produits laitiers	
	Diner	Légumes bouillis Viande maigre de porc /Fruit	

	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Diner		HDC

	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Diner		HDC

	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Diner		HDC

	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Diner		HDC

MARZO 2025

MENÚ SECUNDARIA

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



ARROZ



CACAHUETES



FRUTOS DE CÁSCARA



SÉSAMO



CRUSTÁCEOS



HUEVO



GLUTEN



PESCADO



SOJA



MOLUSCOS



LÁCTEOS



SUFIDOS



ALUBIAJES



MOSTAZA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
www.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 dará por íntegro un día o la semana.

3 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 595,75 PROT 41,49g CA 294,47mg FE 6,19mg HDC 62,26g LIP 26,41g Primer Sopa de cocido Segundo Merluza al horno con verduras salteadas Postre Fruta y lácteo Cena Calabacín a la plancha Carne magra de cerdo /Fruta	4 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 861,17 PROT 64,62g CA 250,85mg FE 9,85mg HDC 113,23g LIP 32,21g Primer Lentejas a la hortelana P/ECO Segundo Pollo rustido con patatas Postre Fruta y lácteo Cena Wok de verduras Pescado al limón /Fruta	5 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 701,24 PROT 32,10g CA 277,70mg FE 5,20mg HDC 113,91g LIP 20,84g Primer Paella de verduras Segundo Boquerones en tempura con brócoli Postre Fruta y lácteo Cena Brócoli al vapor Tortilla de queso /Fruta	6 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 701,85 PROT 30,32g CA 350,99mg FE 3,36mg HDC 69,98g LIP 34,47g Primer Macarrones amatriciana Segundo Bacalao al horno con verduras Postre Fruta y lácteo Cena Tosta de verduras gratinadas Pescado blanco /Fruta	7 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 792,95 PROT 34,65g CA 420,91mg FE 5,80mg HDC 99,53g LIP 28,05g Primer Crema de alubias y verduras Segundo Pizza casera Postre Fruta y lácteo Cena Brochetas de verduras Sandwich vegetal con queso /Fruta
10 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 774,22 PROT 36,74g CA 238,43mg FE 33,89mg HDC 88,71g LIP 29,93g Primer Arroz con costillas, ajetes y alcachofas Segundo Alitas de pollo con tirabeques salteados Postre Fruta y lácteo Cena Brócoli al vapor Carne magra de cerdo /Fruta	11 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 631,32 PROT 25,47g CA 239,06mg FE 3,85mg HDC 115,48g LIP 24,36g Primer Sopa de ave Segundo Bassi salaté (Cous cous completo) Postre Fruta y lácteo Cena Zanahoria aliñada con guisantes Pescado azul /Fruta	12 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 874,21 PROT 54,80g CA 307,40mg FE 7,55mg HDC 123,14g LIP 38,80g Primer Fideuá de pescado y marisco (fondo de lonja) Segundo Magro con tomate con puré de patatas Postre Fruta y lácteo Cena Tosta de hummus Carne blanca /Fruta	13 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 771,09 PROT 32,12g CA 258,34mg FE 10,00mg HDC 72,36g LIP 32,99g Primer Lentejas al curry Segundo Embutido valenciano con habas Postre Fruta y lácteo Cena Hervido de verduras Tortilla de patata /Fruta	14 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 868,06 PROT 37,82g CA 523,69mg FE 4,72mg HDC 114,25g LIP 47,11g Primer Fusili a los 4 quesos Segundo Bacalao con tomate con pimientos Postre Fruta y lácteo Cena Menestra salteada Carne blanca magra /Fruta
17 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 833,67 PROT 31,16g CA 584,29mg FE 5,17mg HDC 97,62g LIP 35,44g Primer Arroz caldoso de otoño: setas y calabaza Segundo Tortilla de queso con zanahoria Postre Fruta y lácteo Cena Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	18 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 674,05 PROT 42,35g CA 286,83mg FE 7,09mg HDC 73,06g LIP 22,08g Primer Alubias blancas con verduras - P/ECO Segundo Pollo al horno con patatas Postre Fruta y lácteo Cena Chips de boniato al horno Crepe de verduras /Fruta	19 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 809,37 PROT 30,64g CA 277,10mg FE 5,35mg HDC 89,30g LIP 44,50g Primer Guisado de costillas con verduras y patatas Segundo Merluza a la provenzal con guisantes Postre Fruta y lácteo Cena Quiche de queso fresco y calabacín Carne magra de cerdo /Fruta	20 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 687,51 PROT 36,04g CA 529,06mg FE 5,24mg HDC 61,43g LIP 41,67g Primer Crema de guisantes con aceite de menta y mozzarella Segundo Chuleta de pavo con pimiento asado Postre Fruta y lácteo Cena Crema de calabacín Sandwich vegetal /Fruta	21 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 743,02 PROT 19,36g CA 244,81mg FE 3,02mg HDC 96,17g LIP 30,73g Primer Paella alicantina Segundo Croquetas de bacalao con pisto casero Postre Fruta y lácteo Cena Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al limón /Fruta
24 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 891,45 PROT 43,17g CA 447,41mg FE 10,46mg HDC 115,67g LIP 30,74g Primer Garbanzos con verduras P/ECO Segundo Solomillo de cerdo al roquefort con cous cous Postre Fruta y lácteo Cena Ensalada de tomate y aguacate Carne blanca /Fruta	25 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 831,32 PROT 36,85g CA 364,92mg FE 7,51mg HDC 45,87g LIP 53,27g Primer Canelones rossini Segundo Calamares enharinados con mayonesa de cítricos con calabacín Postre Fruta y lácteo Cena Tosta de verduras gratinadas Tortilla francesa /Fruta	26 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 831,32 PROT 40,05g CA 279,77mg FE 7,11mg HDC 108,86g LIP 26,07g Primer Olleta ilicitana Segundo Salmon en salsa de soja con verduras thai Postre Fruta y lácteo Cena Zanahoria aliñada con guisantes Carne magra de cerdo /Fruta	27 Entrante JORNADA GRIEGA Crudités con salsa tzatziki KCAL 687,51 PROT 36,04g CA 529,06mg FE 5,24mg HDC 61,43g LIP 41,67g Primer Moussaka vegetal Segundo Souvlaki (Brocheta de pollo) Postre Yogurt Griego Cena Arroz hervido Carne blanca magra /Fruta	28 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 930,21 PROT 40,35g CA 273,17mg FE 6,74mg HDC 126,70g LIP 57,52g Primer Sopa de ave con verduras ECO y fideos Segundo Escalope de lomo empanado con gnocchis Postre Fruta y lácteo Cena Brócoli al vapor Hamburguesa de soja /Fruta
31 Entrante Buffet de ensaladas KCAL 702,61 PROT 37,19g CA 289,16mg FE 5,87mg HDC 75,77g LIP 27,63g Primer Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla) Segundo Lomos de merluza al horno con bresaola Postre Fruta y lácteo Cena Hervido de verduras Carne magra de cerdo /Fruta				

[illegible]

4			
E	Entrée	Buffet de salade	KCAL 647,91
P	Plat principal	Quinoa sauté avec des légumes	PROT 21,09g
D	Dessert	Oeufs brouillés à l'ail tendre avec des pommes de terre	CA 213,01mg
D	Dessert	Fruits et produits laitiers	FE 3,97mg
D	Dessert	Wok aux légumes	HDC 90,07g
D	Dessert	Poisson sauce citron /Fruit	LIP 22,26g

5	Buffet de salade		KCAL	665,95
	Entrée		PROT	23,63g
	Haricots verts mijotés avec tomate		CA	341,95mc
	Principal		FE	4,24mg
	Boulettes de poulet avec brocoli		HDC	62,99g
6	Deuxième	   	UP	35,82g
	Desert			
	Fruits et produits laitiers			
7	Brocoli vapeur			
	Omelette au fromage /Fruit			

	Entrée	Plat principal	Dessert	Total
6	Buffet de salade	Bouilli de légumes valenciens (pommes de terre, haricots, carotte et oignons)	Larmes de poulet avec des légumes	Fruits et produits laitiers
	KCAL 756,05	PROT 15,59g	CA 235,78m	FE 3,01mg
	HDC 51,57g	LIP 53,84g		

	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
7 Entrée Buffet de salade	744,05	31,32g				
Première Crème de haricots et légumes				300,42mg		
Deuxième PIZZA				5,90mg		
Dessert Fruit				98,55g		
Dîner Brochette de légumes Sandwich végétal et fromage /Fruit						24,94g

	Energie	Protéines	Glucides	Lipides
10	Entree 	Buffet de salade	KCAL 475,41	PROT 24,30g
	Premier plat 	Soupe julienne	CA 242,95m	FE 3,47mg
	Deuxième plat 	Anchois farinés aux pois mange-tout sautés	HDC 44,49g	LIP 22,01g
	Dessert 	Fruits et produits laitiers		
	Diner 	Brocoli vapeur Viande maigre de porc /Fruit		

11	Buffet de salade		KCAL
	Entrée	Haricots verts à l'étuvée au jambon serrano	455,18
	Premier	Morue confite avec épis de maïs	20,70g
	Dessert	Fruits et produits laitiers	238,82mg
	Dîner	Carotte assaisonnée avec des petits pois Poisson bleu /Fruit	FE 2,77mg HDC 34,78g LIP 25,67g

	Kcal	Prot	CA	FE	HDC	LIP
Entrée	602,35	11,78g	209,77mg			
Première						
Deuxième						
Dessert						
Dîner						

13	Entrée	Buffet de salade	KCAL	861,06
			PROT	27,17g
	Premier	Riz chinois fait maison	CA	228,24m
			FE	4,82mg
	Deuxième	Maquereau Mariné aux fèves	HDC	91,95g
14	Desert	Fruits et produits laitiers	LIP	41,64g
	Diner	Légumes bouillis Omelette de pomme de terre /Fruit		

14	E	Entrée	Buffet de salade	KCAL	906,13
				PROT	27,58g
	P	Plat principal	Brocoli écrasé	CA	305,36mc
				FE	5,44mg
	D	Deuxième	Échine de porc à la plancha avec poivrons	HDC	55,40g
				LIP	75,57g
	D	Dîner	Fruits et produits laitiers		
			Légumes sautés		
			Viande blanche maigre /Fruit		

	E	P	D	L	KCAL
Entrée					651,02
Plat principal					25,79g
Produit laitier					342,53m
Salade					5,26mg
Dessert					HDC 78,09g
					LIP 25,85g

18	Entrée	Buffet de salade	KCAL 777,32	
			PROT 24,67g	
	Premier	Raviolis pomodoro	CA 540,83m	
			FE 3,53mg	
	Deuxième	Courgettes parmigiana	HDC 99,71g	
			LIP 32,41g	
Dessert	Fruits et produits laitiers			
Dîner	Chips de patate douce			
	Crêpe aux légumes / Fruit			

	Entrée	Premier	Deuxième	Dessert	Dîner
19	Buffet de salade	Soupe julienne	Panini jambon et fromage avec petits pois	Fruits et produits laitiers	Quiche au fromage frais et courgette Viande maigre de porc /Fruit
	KCAL 933,18 PROT 35,38g CA 475,51mcg FE 6,62mg HDC 105,91g LIP 42,15g				

20	Entrée	Buffet de salade	KCAL
€	Premier	Macaroni au pesto rouge	695,71
	Deuxième	Merlu aux herbes de provence avec des poivrons grillés	27,39g
	Dessert	Fruits et produits laitiers	277,97m
	Dîner	Soupe de courgette Sandwich végétal /Fruit	FE 5,83mg HDC 98,12g LIP 21,74g

	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
Entrée Buffet de salade	399,40	17,83g	472,99mg	2,93mg	55,60g	12,17g
Premier Légumes au four						
Deuxième Toast italien avec tomate, origan et parmesan						
Dessert Fruits et produits laitiers						
Dîner Ciboulette et poivron rouge grillé Poisson sauce citron/Fruit						

24	Buffet de salade		KCAL
Entrée			535,27
			20,04g
			CA
Premier			229,99m
			FE
			4,04mg
Deuxième			HDC
			37,36g
Dessert			LIP
			33,94g
Dîner			

	Kcal	Prot	CA	FE	HDC	LIP
25						
E n tro <u>e</u> t	Buffet de salade	533,99	26,17g	309,74mg		
P <u>r</u> em <u>i</u> er	Bette à carde bouillies			5,49mg		
D <u>e</u> uxi <u>e</u> m <u>e</u>	Blanc de poulet avec courgette			45,39g		
D <u>e</u> sse	Fruits et produits laitiers					27,24g
D <u>i</u> ner	Toast de légumes gratiné /Fruit					

		KCAL
Entrée	Buffet de salade	746,36
Premier	Gnocchis 4 fromages	47,07g CA 499,73mc
Deuxième	Curry de dinde avec des légumes thaïlandais	FE 5,00mg HDC 96,95g
Dessert	Fruits et produits laitiers	LIP 34,01g
Dîner	Carotte assaisonnée avec des petits pois Viande maigre de porc /Fruit	

	KCAL
Entrante Crudités de légumes à la sauce de yaourt	687,51
Premier Moussaka aux légumes	PROT 36,04g CA 380,51mg
Deuxième Souvlaki	FE 4,31mg HDC 48,26g
Dessert Yaourt grec	LIP 37,45g
Dîner Riz bouilli Viande blanche maigre /Fruit	

28		Buffet de salade		KCAL
Entrée				937,42
		Jardinière de légumes avec du bacon		PROT
				32,26g
Principal	 			CA
				217,10mg
		Saumon avec gnocchis		FE
Deuxième	 			4,78mg
				HDC
				85,71g
Dessert				LIP
				61,15g
Dîner		Brocoli vapeur		
		Hamburger de soja /Fruit		

31							
E	Entrée	Buffet de salade					KCAL 650,69
							PROT 22,05g
P	Plat principal	Chou-fleur et légumes bouillies					CA 277,81m
							FE 5,29mg
D	Déjeuner	Côtelettes de porc avec des légumes					HDC 56,13g
D	Déjeuner	Fruits et produits laitiers					LIP 37,74g
D	Dîner	Légumes bouillis					
		Viande maigre de porc /Fruit					

Entrant	KCAL PROT
Premier	CA FE
Deuxième	HDC
Dessert	LIP
Dîner	

E	Entrant	KCAL
P	Premier	PROT
D	Deuxième	CA
D	Dessert	FE
D	Diner	HDC
		LIP

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Diner	

Entrant	KCAL PROT
Premier	CA FE
Deuxième	HDC
Dessert	LIP
Dîner	

MARZO 2025
2ª OP SECUNDARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera, Fresa y Naranja

OPCIONES DE LÁCTEO:

Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL



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

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 1 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

		KCAL
3	Entrada Buffet de ensaladas Menestra de verduras con pasas Hachis parmentier (gratinado de carne y patatas) con verduras salteadas Fruta y lácteo Calabacín a la plancha Carne magra de cerdo /Fruta	681,41 PROT 22,99g CA 425,92mg FE 4,79mg HDC 64,73g LIP 36,40g

4	Entrada	Buffet de ensaladas	KCAL 647,91
			PROT 21,09g
	Primer plato	Quinoa con verduras	CA 213,01mg
			FE 3,97mg
	Segundo plato	Revuelto de ajos tiernos con patatas	HDC 90,07g
	Postre	Fruta y lácteo	LIP 22,26g
	Cena	Wok de verduras Pescado al limón /Fruta	

5	Buffet de ensaladas	KCAL 665,95 PROT 23,63g
Entrada	Judías verdes con tomate	CA 341,95m FE 4,24mg
Primer plato	Albóndigas de pollo con brócoli	HDC 62,99g
Segundo plato	Fruta y lácteo	LIP 35,82g
Postre	Brócoli al vapor	
Cena	Tortilla de queso /Fruta	

		KCAL
6	Buffet de ensaladas	796,05
Entrada		PROT
		15,59g
		CA
	Hervido valenciano (patata, judías, zanahoria y cebolla)	235,78m
Primer plato		FE
		3,01mg
	Lágrimas de pollo con verduras	HDC
Segundo plato		51,57g
		LIP
		53,84g
	Fruta y lácteo	
Postre		
	Tosta de verduras gratinadas	
Cena	Pescado blanco /Fruta	

	KCAL
Entrada	744,05
Buffet de ensaladas	PROT 31,32g
Primer plato	CA 300,42mg
Crema de alubias y verduras	FE 5,90mg
Segundo plato	HDC 98,55g
Pizza casera	LIP 24,94g
Postre	
Fruta	
Cena	
Brochetas de verduras	
Sandwich vegetal con queso /Fruta	

10		Buffet de ensaladas		KCAL
Entrada				475,41
Primer plato		Sopa juliana		24,30g
				CA
				242,95mg
Segundo plato	  	Boquerones enharinados con tirabeques salteados		FE
				3,47mg
				HDC
				44,49g
Postre		Fruta y lácteo		LIP
				22,01g
Cena		Brócoli al vapor Carne magra de cerdo /Fruta		

11	Buffet de ensaladas	KCAL
Entrada	Judías verdes rehogadas con jamón serrano	455,18
Primer plato	Bacalao confitado con mazorca de maíz	20,70g
Segundo plato	Fruta y lácteo	238,82mg
Postre	Zanahoria aliñada con guisantes	22,77mg
Cena	Pescado azul /Fruta	34,78g
		25,67g

12

	Buffet de ensaladas	KCAL
E ntree		602,35
P rimero		11,78g
S egundo	Verduras en tempura con salsa romescu con puré de patatas    	209,77m
P ostre	Fruta y lácteo 	FE
C ena	Tosta de hummus Carne blanca / Fruta	3,33mg HDC 67,93g LIP 31,73g

	Entrada	Primer plato	Segundo plato	Postre	Cena
13	Buffet de ensaladas	Arroz chino de la casa	Caballa en escabeche con habas	Fruta y lácteo	Hervido de verduras Tortilla de patata / Fruta
	861,06	27,17g	228,24m	91,95g	41,64g
	PROT	CA	FE	HDC	LIP

14		Buffet de ensaladas		KCAL
Entrada				906,13
Primer plato	 	Brócoli gratinado		27,58g CA
Segundo plato		Lomo de cerdo a la plancha con pimientos		305,36m FE
Postre		Fruta y lácteo		5,44mg HDC
Cena		Menestra salteada Carne blanca magra /Fruta		55,40g LIP

	KCAL
Entrada Buffet de ensaladas	651,02
Primer plato Crema de puerros	25,79g
Segundo plato Rape a la marinera con zanahoria	342,53mg
Postrero Fruta y lácteo	FE 5,26mg
Cena Wok de verduras Pescado blanco /Fruta	HDC 78,09g LIP 25,85g

18		Buffet de ensaladas		KCAL
Entrada				777,32
Primer plato				24,67g
				CA
				540,83mg
				FE
				3,53mg
Segundo plato				HDC
				99,71g
Postre				LIP
				32,41g
Cena		Chips de boniato al horno		
		Crepe de verduras /Fruta		

19		Buffet de ensaladas		KCAL 933,18	
Entrada		Sopa juliana		PROT 35,38g	
Primer plato		Panini de york y queso con guisantes		CA 475,51mg	
Segundo plato	 	Fruta y lácteo		FE 6,62mg	
Postre		Quiche de queso fresco y calabacín		HDC 105,91g	
Cena		Carne magra de cerdo /Fruta		LIP 42,15g	

[illegible]

21	Entrada	Buffet de ensaladas	KCAL	399,40
			PROT	17,83g
	Primer plato	Verduras al horno	CA	472,99m
			FE	2,93mg
	Segundo plato	Tosta italiana con tomate, orégano y parmesano	HDC	55,60g
			LIP	12,17g
	Postre	Fruta y lácteo		
	Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado al limón / Fruta		

Entrada	Plato principal	Postre	Bebida	Total
Buffet de ensaladas	Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)	Revuelto de champiñón	Fruta y lácteo	535,27 20,04g 229,99mg 4,04mg 37,36g 33,94g
Ensalada de tomate y aguacate	Carne blanca /Fruta			

25			KCAL
Entrada	Buffet de ensaladas		533,99
Primer plato	Hervido de acelgas		26,17g
			CA
			309,74mg
			FE
Segundo plato	Pechuga de pollo a la plancha con calabacín		5,49mg
			HDC
			45,39g
Postre	Fruta y lácteo		LIP
			27,24g
Cena	Tosta de verduras gratinadas Tortilla francesa /Fruta		

	Entradas	Primer plato	Segundo plato	Postre	Cena	
26	Buffet de ensaladas	Gnocchis a los 4 quesos	Pavo al curry con verduras thai	Fruta y lácteo	Zanahoria aliñada con guisantes Carne magra de cerdo / Fruta	KCAL 746,36 PROT 47,07g CA 499,73m FE 5,00mg HDC 96,95g LIP 34,01g

27	JORNADA GRIEGA		KCAL	687,51
	Entrante	Crudités con salsa tzatziki	PROT	36,40g
			CA	380,51mg
	Primero	Moussaka vegetal	FE	4,31mg
			HDC	48,26g
	Segundo	Souvlaki (Brocheta de pollo)	LIP	37,45g
28				
	Postre	Yogurt Griego		
	Cena	Arroz hervido Carne blanca magra /Fruta		

28		Buffet de ensaladas	KCAL
Entrada			937,42
Primer plato		Menestra de verduras con bacon	PROT 32,26g
			CA 217,10mg
Segundo plato		Salmon al horno con gnocchis	FE 4,78mg
			HDC 85,71g
Postre		Fruta y lácteo	LIP 61,15g
Cena		Brócoli al vapor	
		Hamburguesa de soja /Fruta	

	KCAL
Entrada Buffet de ensaladas 	650,69
Primer plato Hervido de coliflor y verduras	22,05g
Segundo plato Costillas BBQ con verduras 	277,81mg
Postrero Fruta y lácteo 	5,29mg
Cena Hervido de verduras Carne magra de cerdo /Fruta	HDC 56,13g LIP 37,74g

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	KCAL PROT
Primero	CA FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

E	Entrante	KCAL
P	Primero	PROT
S	Segundo	CA
P	Postre	FE
C	Cena	HDC
		LIP

E	Entrante	KCAL
P	Primero	PROT
S	Segundo	CA
P	Postre	FE
C	Cena	HDC
		LIP