

NOVEMBRE 2025

MENU PRIMAIRE

FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire, Kaki et Mandarine

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

ALÉRÉGENOS

CÉLÉRI

CACAHUËTES

FRUITS SECS

SÉSAME

CRUSTACÉS

OÛF

GLUTEN

POISSON

SOJA

MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS

SULFITES

LUPINS

MOUTARDE

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.

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

3 Salade du jour KCAL 875,12 PROT 26,69g CA 182,64mg FE 15,67mg HDC 80,86g LIP 49,96g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Brochette de légumes Oeuf /Fruit	4 Salade du jour KCAL 743,41 PROT 35,96g CA 225,97mg FE 11,03mg HDC 82,16g LIP 43,78g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Chips de patate douce Poisson sauce citron /Fruit	5 Salade du jour BIO KCAL 786,04 PROT 53,46g CA 693,86mg FE 7,14mg HDC 91,60g LIP 42,76g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Champignons gratinés Hamburger de soja /Fruit	6 Salade de chou KCAL 880,63 PROT 36,85g CA 152,62mg FE 6,23mg HDC 111,44g LIP 32,38g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Soupe de poireau Viande blanche /Fruit	7 Salade du jour BIO KCAL 713,08 PROT 46,42g CA 162,91mg FE 9,27mg HDC 99,60g LIP 15,04g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Couscous aux épices Poisson en papillote /Fruit
10 Salade du jour KCAL 782,00 PROT 35,48g CA 194,60mg FE 5,86mg HDC 123,46g LIP 33,68g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Légumes sautés Viande rouge maigre /Fruit	11 Salade du jour KCAL 881,11 PROT 50,85g CA 534,51mg FE 58,25mg HDC 118,47g LIP 22,14g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Wok aux légumes Poisson bleu /Fruit	12 Salade du jour BIO KCAL 840,63 PROT 46,73g CA 210,26mg FE 9,50mg HDC 114,13g LIP 33,21g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Salade complète Oeufs brouillés aux épinards /Fruit	13 Salade du jour BIO KCAL 851,21 PROT 36,02g CA 126,43mg FE 6,15mg HDC 101,75g LIP 33,41g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Courgettes grillées Viande de volaille /Fruit	14 Salade du jour KCAL 681,67 PROT 27,10g CA 127,05mg FE 4,23mg HDC 87,21g LIP 37,63g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Escalivada Poisson blanc /Fruit
17 Salade du jour KCAL 815,62 PROT 33,84g CA 200,20mg FE 10,09mg HDC 116,06g LIP 24,71g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner soupe de quinoa Viande blanche maigre /Fruit	18 Houmous KCAL 696,17 PROT 27,22g CA 134,72mg FE 5,32mg HDC 75,19g LIP 31,92g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Légumes grillés Poisson blanc /Fruit	19 Salade du jour BIO KCAL 968,27 PROT 56,65g CA 229,43mg FE 11,91mg HDC 108,72g LIP 33,17g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Salade complète Poisson sauce citron /Fruit	20 Salade du jour BIO KCAL 625,34 PROT 35,51g CA 235,47mg FE 5,66mg HDC 100,17g LIP 21,21g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Chou-fleur avec pomme de terre Viande blanche /Fruit	21 Salade du jour KCAL 621,29 PROT 45,83g CA 293,76mg FE 4,27mg HDC 67,92g LIP 25,79g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Omelette à l'oignon /Fruit
24 Salade du jour KCAL 723,61 PROT 25,96g CA 278,07mg FE 4,62mg HDC 100,90g LIP 26,02g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Courgettes grillées Viande de volaille /Fruit	25 Salade de chou KCAL 852,13 PROT 14,86g CA 76,90mg FE 2,64mg HDC 100,34g LIP 13,61g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Aubergine gratinée au four Poisson bleu /Fruit	26 Salade du jour BIO KCAL 851,64 PROT 32,97g CA 189,66mg FE 5,35mg HDC 113,60g LIP 29,30g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Légumes bouillis Oeuf /Fruit	27 Salade du jour KCAL 736,47 PROT 37,47g CA 230,80mg FE 3,73mg HDC 90,16g LIP 36,23g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Tartine d'houmous Hamburger de soja /Fruit	28 Salade du jour BIO KCAL 1012,25 PROT 40,17g CA 187,14mg FE 9,68mg HDC 135,55g LIP 35,21g Entrant Premier Deuxième Dessert Dîner Pommes de terre cuites Poisson blanc /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

NOVIEMBRE 2025

MENÚ PRIMARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

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

 CRUSTÁCEOS

 HUEVO

 GLUTEN

 PESCADO

 SOJA

 MOLUSCOS

 LÁCTEOS

 SULFITOS

 ALIBAMUCES

 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 dará por íntegro un día o la semana.

3 Ensalada de verduras de temporada KCAL 743,12 PROT 26,69g CA 182,64mg FE 5,67mg HDC 80,86g LIP 49,96g Entrante Primero Segundo Postre Cena Patatas a la riojana con chorizo Bacalao a la vizcaína (tomate, pimiento y cebolla) con pimientos Fruta Brochetas de verduras Huevo /Fruta	4 Ensalada de verduras de temporada KCAL 743,41 PROT 35,96g CA 225,97mg FE 11,03mg HDC 82,16g LIP 43,78g Entrante Primero Segundo Postre Cena Potaje de garbanzos con acelgas Lomo adobado con champiñones Fruta Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	5 Ensalada fresca ecológica KCAL 786,04 PROT 53,46g CA 693,86mg FE 7,14mg HDC 91,60g LIP 42,76g Entrante Primero Segundo Postre Cena Fideua de pescado y marisco Tortilla de queso con zanahoria Yogur Champiñones gratinados Hamburguesa de soja /Fruta	6 Ensalada de col KCAL 880,63 PROT 36,85g CA 152,62mg FE 6,23mg HDC 111,44g LIP 32,38g Entrante Primero Segundo Postre Cena Arròs rossejat Crunch de salmón (Inf: Fingers de pescado) con brócoli Fruta Crema de puerros Carne blanca /Fruta	7 Ensalada fresca ecológica KCAL 713,08 PROT 46,42g CA 162,91mg FE 9,27mg HDC 99,60g LIP 15,04g Entrante Primero Segundo Postre Cena Lentejas con verduras P/ECO Pollo al horno con patatas al pimentón Fruta ECO Cous cous con especias Pescado al papillote /Fruta
10 Ensalada de verduras de temporada KCAL 782,00 PROT 35,48g CA 194,60mg FE 5,86mg HDC 123,46g LIP 33,68g Entrante Primero Segundo Postre Cena Hélices a la genovesa con soja vegetal Gallineta a la espalda con verduras Fruta Menestra salteada Carne roja magra /Fruta	11 Ensalada de verduras de temporada KCAL 840,11 PROT 50,85g CA 534,51mg FE 8,25mg HDC 118,47g LIP 22,14g Entrante Primero Segundo Postre Cena Alubias a la hortelana Burrito mexicano con maíz Yogur Artesano Wok de verduras Pescado azul /Fruta	12 Ensalada fresca ecológica KCAL 840,63 PROT 46,73g CA 210,26mg FE 9,50mg HDC 101,13g LIP 33,21g Entrante Primero Segundo Postre Cena Sopa de cocido Cocido completo con patatas Fruta ECO Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta	13 Ensalada fresca ecológica KCAL 851,21 PROT 36,02g CA 126,43mg FE 9,51mg HDC 101,75g LIP 33,41g Entrante Primero Segundo Postre Cena Arroz a la cubana (tomate y huevo) Boquerones en tempura con guisantes Fruta Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	14 Ensalada de verduras de temporada KCAL 681,67 PROT 27,10g CA 127,05mg FE 4,23mg HDC 87,21g LIP 37,63g Entrante Primero Segundo Postre Cena Crema de calabaza asada y boniato Pavo tikka massala con caracolas Fruta Escalivada Pescado blanco /Fruta
17 Ensalada de verduras de temporada KCAL 815,62 PROT 33,84g CA 200,20mg FE 10,09mg HDC 116,06g LIP 24,71g Entrante Primero Segundo Postre Cena Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con tirabeques salteados Fruta Sopa de quinoa Carne blanca magra /Fruta	18 Humus de garbanzos KCAL 696,17 PROT 27,22g CA 134,72mg FE 5,32mg HDC 75,19g LIP 31,92g Entrante Primero Segundo Postre Cena Arroz caldoso de costillas y setas con verduras Bacalao crujiente al horno con pimientos Fruta Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta	19 Ensalada fresca ecológica KCAL 968,27 PROT 56,65g CA 229,43mg FE 11,91mg HDC 108,72g LIP 33,17g Entrante Primero Segundo Postre Cena Crema festival de legumbres con tostones integrales Chuletas de pavo con arroz blanco Fruta Ensalada completa Pescado al limón /Fruta	20 Ensalada fresca ecológica KCAL 625,34 PROT 35,51g CA 235,47mg FE 5,66mg HDC 100,17g LIP 21,21g Entrante Primero Segundo Postre Cena Tallarines con tapenade Merluza a la provenzal con zanahoria baby Fruta ECO Coliflor con patata Carne blanca /Fruta	21 Ensalada de verduras de temporada KCAL 621,29 PROT 45,83g CA 293,76mg FE 4,27mg HDC 67,92g LIP 25,79g Entrante Primero Segundo Postre Cena Sopa de pescado con gambitas Pollo a la miel con patatas Yogur Cebolleta y pimiento rojo plancha Tortilla de cebolla /Fruta
24 Ensalada de verduras de temporada KCAL 723,61 PROT 25,96g CA 278,07mg FE 4,62mg HDC 100,90g LIP 26,02g Entrante Primero Segundo Postre Cena Macarrones a la napolitana Abadejo en salsa mery con judías verdes Fruta Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	25 Ensalada de col KCAL 851,13 PROT 32,97g CA 189,66mg FE 5,35mg HDC 113,60g LIP 29,30g Entrante Primero Segundo Postre Cena Paella valenciana con pollo de campo Rabas enharinadas con salsa tártara casera Fruta ECO Hervido valenciano Huevo /Fruta	26 Ensalada fresca ecológica KCAL 736,47 PROT 37,47g CA 230,80mg FE 3,73mg HDC 90,16g LIP 36,23g Entrante Primero Segundo Postre Cena Sopa de estrellitas PIZZERO Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta	27 Ensalada de verduras de temporada KCAL 736,47 PROT 37,47g CA 230,80mg FE 3,73mg HDC 90,16g LIP 36,23g Entrante Primero Segundo Postre Cena Sopa de estrellitas PIZZERO Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta	28 Ensalada fresca ecológica KCAL 1012,25 PROT 40,17g CA 187,14mg FE 9,68mg HDC 135,55g LIP 35,21g Entrante Primero Segundo Postre Cena Crema de lentejas rojas con verduras P/ECO con leche de coco Albóndigas estilo marroquí con arroz blanco Fruta Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta
Entrante Primero Segundo Postre Cena KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrante Primero Segundo Postre Cena KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrante Primero Segundo Postre Cena KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrante Primero Segundo Postre Cena KCAL PROT CA FE HDC LIP	Entrante Primero Segundo Postre Cena KCAL PROT CA FE HDC LIP