COLEVISA

Lycée français international d'Alicante Pierre Deschamps

NOVEMBRE 2026 MENU ENFANT

FRUITS DE SAISON:

Pomme, Poire

Mandarine, Banane

PRODUITS LAITIERS:

Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

RECETTE VÉGÉTALIENNE · PÊCHE DURABLE · PRODUIT BIOLOGIQUE · RECETTE POUR GOURMETS · GASTRONOMIE TRADITIONNELLE · PRODUIT DE SAISON · PRODUIT DU KM 0

ALÉRGENOS

CÉLERI · CACAHUÈTES · FRUITS SECS · SÉSAME · CRUSTACÉS · OEUF · GLUTEN · POISSON · SOJA · MOLLUSQUES · PROD. LAITIERS · SULFITES · LUPINS · MOUTARDE

2	Entrant		**3**	Entrant: Salade du jour	
KCAL			KCAL	760,32	
PROT			PROT	35,00g	
CA			CA	188,11mg	
FE			FE	8,21mg	
HDC			HDC	92,26g	
LIP			LIP	28,75g	
	Premier: Férié			Premier: **Ragoût de lentilles BIO**	
	Deuxième			Deuxième: Merlu en sauce	
	Dessert			Dessert: Fruit	
	Diner			Diner: Courgettes grillées, Viande blanche /Fruit	
4	Entrant: Houmous de carottes		**5**	Entrant: **Salade du jour BIO**	
KCAL	693,66		KCAL	870,14	
PROT	32,18g		PROT	37,17g	
CA	169,01mg		CA	559,11mg	
FE	7,72mg		FE	6,04mg	
HDC	104,06g		HDC	86,82g	
LIP	16,41g		LIP	41,93g	
	Premier: Riz Aux Blettes			Premier: Macaronis à grains entiers en sauce au fromage	
	Deuxième: Poulet désossé avec pommes de terre rôties			Deuxième: Lieu au paprika avec brocoli	
	Dessert: Fruit			Dessert: Yaourt	
	Diner: Chips de patate douce, Poisson sauce citron /Fruit			Diner: Brochette de légumes, Viande de volaille /Fruit	
6	Entrant: **Salade du jour BIO**				
KCAL	703,93				
PROT	40,69g				
CA	227,17mg				
FE	10,01mg				
HDC	72,69g				
LIP	28,36g				
	Premier: Potage de pois chiches aux épinards				
	Deuxième: Boulettes mixtes avec tomate				
	Dessert: Fruit				
	Diner: Wok aux légumes, Poisson en papillote /Fruit				
9	Entrant: Salade du jour		**10**	Entrant: Salade du jour	
KCAL	870,52		KCAL	774,95	
PROT	34,26g		PROT	28,72g	
CA	216,35mg		CA	295,85mg	
FE	9,53mg		FE	7,88mg	
HDC	85,39g		HDC	88,59g	
LIP	43,65g		LIP	33,98g	
	Premier: Crème de lentilles rouges avec croûtons de pain complet			Premier: Spaghetti blé complet à la sauce tomate	
	Deuxième: Ragoût maigre avec ragoût de légumes			Deuxième: Omelette de courgette avec fromage frais	
	Dessert: Fruit			Dessert: Fruit	
	Diner: Artichauts sautés, Poisson bleu /Fruit			Diner: Brochette de légumes, Hamburger de soja /Fruit	
11	Entrant: **Salade du jour BIO**		**12**	Entrant: **Salade du jour BIO**	
KCAL	712,30		KCAL	885,54	
PROT	24,53g		PROT	37,66g	
CA	130,48mg		CA	352,65mg	
FE	4,78mg		FE	5,84mg	
HDC	92,15g		HDC	87,49g	
LIP	27,48g		LIP	52,02g	
	Premier: Riz aux légumes de saison façon bouillon (potiron et champignons)			Premier: Soupe de poisson (poisson frais)	
	Deuxième: Saumon avec des carotte			Deuxième: Ragoût maigre et pommes de terre boulangères	
	Dessert: **Fruit BIO**			Dessert: Yaourt	
	Diner: Ciboulette et poivron rouge grillé, Viande rouge maigre /Fruit			Diner: Aubergine gratinée au four, Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	
13	Entrant: Salade du jour				
KCAL	678,88				
PROT	44,63g				
CA	194,17mg				
FE	7,93mg				
HDC	71,19g				
LIP	23,90g				
	Premier: purée de fèves				
	Deuxième: Burguer au poulet avec pistou				
	Dessert: Fruit				
	Diner: Légumes sautés, Poisson blanc /Fruit				
16	Entrant: Salade du jour		**17**	Entrant: Salade du jour	
KCAL	797,91		KCAL	834,98	
PROT	43,16g		PROT	41,19g	
CA	150,67mg		CA	201,26mg	
FE	8,44mg		FE	6,28mg	
HDC	92,51g		HDC	138,06g	
LIP	27,82g		LIP	34,02g	
	Premier: Lentilles aux légumes			Premier: Fideuà au poisson et fruits de mer	
	Deuxième: Curry de dinde avec riz complet			Deuxième: "Croquetas" de poulet avec légumes sautés	
	Dessert: Fruit			Dessert: Fruit	
	Diner: Soupe de carotte, Omelette à la morue /Fruit			Diner: Légumes bouillis, Viande blanche maigre /Fruit	
18	Entrant: **Salade du jour BIO**		**19**	Entrant: **Salade du jour BIO**	
KCAL	663,28		KCAL	933,86	
PROT	39,27g		PROT	34,19g	
CA	151,32mg		CA	345,10mg	
FE	7,42mg		FE	8,51mg	
HDC	80,21g		HDC	105,52g	
LIP	27,11g		LIP	42,19g	
	Premier: **Soupe de vermicelles et légumes bio**			Premier: purée de fèves	
	Deuxième: Poulet désossé avec des chips de patates douces			Deuxième: Boulettes de viande en sauce et champignons	
	Dessert: **Fruit BIO**			Dessert: Yaourt	
	Diner: Épi de maïs avec du sel, Poisson blanc /Fruit			Diner: Escalivada, Viande de volaille /Fruit	
20	Entrant: Dip de betterave maison avec des tartines au pain complet				
KCAL	806,30				
PROT	29,00g				
CA	77,75mg				
FE	4,58mg				
HDC	116,54g				
LIP	25,69g				
	Premier: Riz au porc maigre et au chou-fleur				
	Deuxième: Doigts de poisson avec des carotte				
	Dessert: **Fruit BIO**				
	Diner: Brocoli vapeur, Hamburguer de légumineuses /Fruit				
23	Entrant: Salade du jour		**24**	Entrant: Salade du jour	
KCAL	718,59		KCAL	800,18	
PROT	34,15g		PROT	27,03g	
CA	223,80mg		CA	278,38mg	
FE	6,08mg		FE	3,64mg	
HDC	82,34g		HDC	103,36g	
LIP	28,63g		LIP	31,87g	
	Premier: Macaroni complet à la tapenade et fromage			Premier: Crème de potiron rôti avec croûtons de pain complet	
	Deuxième: Merlu à la plancha avec sauce mery			Deuxième: PIZZA	
	Dessert: Fruit			Dessert: Fruit	
	Diner: Haricots verts sautés, Viande blanche /Fruit			Diner: Courgettes grillées, Poisson en papillote /Fruit	
25	Entrant: Salade du jour		**26**	Entrant: **Salade du jour BIO**	
KCAL	603,38		KCAL	662,80	
PROT	22,32g		PROT	29,19g	
CA	123,76mg		CA	289,84mg	
FE	4,02mg		FE	3,38mg	
HDC	114,99g		HDC	81,36g	
LIP	23,28g		LIP	24,03g	
	Premier: **Soupe de volaille**			Premier: "Paella Valencieana"	
	Deuxième: Couscous complet			Deuxième: Morue à la tomate	
	Dessert: Fruit			Dessert: Yaourt	
	Diner: Aubergine gratinée au four, Poisson sauce citron /Fruit			Diner: Chou-fleur avec pomme de terre, Viande de volaille /Fruit	
27	Entrant: **Salade du jour BIO**				
KCAL	785,92				
PROT	37,84g				
CA	238,39mg				
FE	10,39mg				
HDC	158,85g				
LIP	18,33g				
	Premier: **Lentilles aux légumes et à la pomme P/ECO**				
	Deuxième: Spirales à la italienne (tomate, fromage)				
	Dessert: Fruit				
	Diner: Légumes grillés, Oeufs sur le plat /Fruit				
30	Entrant: Salade du jour				
KCAL	752,94				
PROT	27,00g				
CA	231,69mg				
FE	7,81mg				
HDC	122,80g				
LIP	17,98g				
	Premier: Pâtes complètes à la sauce au potiron				
	Deuxième: Cabillaud bienmesabe avec des carottes				
	Dessert: Fruit				
	Diner: Légumes sautés, Boulettes de légumes /Fruit				

Avda. 1° 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 allergènes sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain congelé sera distribué un jour par semaine.

COLEVISA

Lycée français international d'Alicante Pierre Deschamps

NOVIEMBRE 2026
MENÚ INFANTIL

FRUTAS DE TEMPORADA:

Manzana, Pera

Mandarina, Banana

OPCIONES DE LÁCTEO:

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

VALOR DIFERENCIAL

RECETA VEGETARIANA · PESCA SOSTENIBLE · PRODUCTOS ORGÁNICO · 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 · ALTRAMUCES · 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 mediterranea 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 pan integral un día a la semana.

2 Entrante Festivo Primero Segundo Postre Cena	**3** Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: **Lentejas con verduras P/ECO** Segundo: Merluza en salsa Postre: Fruta Cena: Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta	**4** Entrante: Hummus de zanahoria Primero: Arroz con acelgas Segundo: Pollo deshuesado con patatas asadas Postre: Fruta Cena: Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	**5** Entrante: **Ensalada fresca ecológica** Primero: Macarrones integrales en salsa de queso Segundo: Abadejo al pimentón con brócoli Postre: Yogur Cena: Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta	**6** Entrante: **Ensalada fresca ecológica** Primero: Potaje de garbanzos con espinacas Segundo: Albóndigas con tomate Postre: Fruta Cena: Wok de verduras Pescado al papillote /Fruta
KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL 760,32 PROT 35,00g CA 188,11mg FE 8,21mg HDC 92,26g LIP 28,75g	KCAL 693,66 PROT 32,18g CA 169,01mg FE 7,72mg HDC 104,06g LIP 16,41g	KCAL 870,14 PROT 37,17g CA 559,11mg FE 6,04mg HDC 86,82g LIP 41,93g	KCAL 703,93 PROT 40,69g CA 227,17mg FE 10,01mg HDC 72,69g LIP 28,36g
9 Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Crema de lentejas rojas con tostones integrales Segundo: Ragout de magro con menestra de verduras Postre: Fruta Cena: Alcachofas salteadas Pescado azul /Fruta	**10** Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Espaguetis integrales al pomodoro Segundo: Tortilla de calabacín con queso fresco Postre: Fruta Cena: Brochetas de verduras Hamburguesa de soja /Fruta	**11** Entrante: **Ensalada fresca ecológica** Primero: Arroz caldoso de verduras de temporada (calabaza y setas) Segundo: Salmón al horno con zanahoria Postre: **Fruta ECO** Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta	**12** Entrante: **Ensalada fresca ecológica** Primero: Sopa de pescado (fondo de lonja) Segundo: Ragout de magro con patatas panadera Postre: Yogur Cena: Berenjena gratinada al horno Revuelto de ajos tiernos /Fruta	**13** Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Puré de alubias Segundo: Hamburguesa de pollo con pisto Postre: Fruta Cena: Menestra salteada Pescado blanco /Fruta
KCAL 870,52 PROT 34,26g CA 216,35mg FE 9,53mg HDC 85,39g LIP 43,65g	KCAL 774,95 PROT 28,72g CA 295,85mg FE 7,88mg HDC 88,59g LIP 33,98g	KCAL 712,30 PROT 24,53g CA 130,48mg FE 4,78mg HDC 92,15g LIP 27,48g	KCAL 885,54 PROT 37,66g CA 352,65mg FE 5,84mg HDC 87,49g LIP 52,02g	KCAL 678,88 PROT 44,63g CA 194,17mg FE 7,93mg HDC 71,19g LIP 23,90g
16 Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Lentejas a la hortelana Segundo: Pavo al curry con arroz integral Postre: Fruta Cena: Crema de zanahoria Tortilla de bacalao /Fruta	**17** Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Fideua de pescado y marisco Segundo: Croquetas de pollo con verduras salteadas Postre: Fruta Cena: Hervido valenciano Carne blanca magra /Fruta	**18** Entrante: **Ensalada fresca ecológica** Primero: **Sopa de fideos con verduras ecológicas** Segundo: Pollo deshuesado con chips boniato Postre: **Fruta ECO** Cena: Mazorca de maíz con sal Pescado blanco /Fruta	**19** Entrante: **Ensalada fresca ecológica** Primero: Puré de alubias Segundo: Albóndigas en salsa con champiñones Postre: Yogur Cena: Escalivada Carne de ave /Fruta	**20** Entrante: Dip casero de remolacha con tosta integral Primero: Arroz de magro y coliflor Segundo: Fingers de pescado con zanahoria Postre: **Fruta ECO** Cena: Brócoli al vapor Hamburguesa de legumbres /Fruta
KCAL 797,91 PROT 43,16g CA 150,67mg FE 8,44mg HDC 92,51g LIP 27,82g	KCAL 834,98 PROT 41,19g CA 201,26mg FE 6,28mg HDC 138,06g LIP 34,02g	KCAL 663,28 PROT 39,27g CA 151,32mg FE 7,42mg HDC 80,21g LIP 27,11g	KCAL 933,86 PROT 34,19g CA 345,10mg FE 8,51mg HDC 105,52g LIP 42,19g	KCAL 806,30 PROT 29,00g CA 77,75mg FE 4,58mg HDC 116,54g LIP 25,69g
23 Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Macarrones integrales con tapenade y queso Segundo: Merluza a la plancha con salsa mery Postre: Fruta Cena: Judías verdes rehogadas Carne blanca /Fruta	**24** Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Crema de calabaza asada con tostones integrales Segundo: PIZZERO Postre: Fruta Cena: Calabacín a la plancha Pescado al papillote /Fruta	**25** Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: **Sopa de ave** Segundo: Cous cous completo Postre: Fruta Cena: Berenjena gratinada al horno Pescado al limón /Fruta	**26** Entrante: **Ensalada fresca ecológica** Primero: Paella valenciana Segundo: Bacalao con tomate Postre: Yogur Cena: Coliflor con patata Carne de ave /Fruta	**27** Entrante: **Ensalada fresca ecológica** Primero: **Lentejas con verduras y manzana P/ECO** Segundo: Espirales a la italiana (tomate, queso) Postre: Fruta Cena: Parrillada de verduras Huevos al plato /Fruta
KCAL 718,59 PROT 34,15g CA 223,80mg FE 6,08mg HDC 82,34g LIP 28,63g	KCAL 800,18 PROT 27,03g CA 278,38mg FE 3,64mg HDC 103,36g LIP 31,87g	KCAL 603,38 PROT 22,32g CA 123,76mg FE 4,02mg HDC 114,99g LIP 23,28g	KCAL 662,80 PROT 29,19g CA 289,84mg FE 3,38mg HDC 81,36g LIP 24,03g	KCAL 785,92 PROT 37,84g CA 238,39mg FE 10,39mg HDC 158,85g LIP 18,33g
30 Entrante: Ensalada de verduras de temporada Primero: Macarrones integrales en salsa de calabaza Segundo: Abadejo bienmesabe con zanahoria vichy Postre: Fruta Cena: Menestra salteada Albóndigas vegetales /Fruta				
KCAL 752,94 PROT 27,00g CA 231,69mg FE 7,81mg HDC 122,80g LIP 17,98g	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP	KCAL PROT CA FE HDC LIP