COLEVISA

Lycée français international d'Alicante
Pierre Deschamps

# NOVEMBRE 2026
# MENU PRIMAIRE

## 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

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 complet sera distribué un jour par semaine.

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| Entrant | Salade du jour | Houmous de carottes | **Salade du jour BIO** | **Salade du jour BIO** |
| Premier | **Ragoût de lentilles BIO** | Riz Aux Blettes | Macaronis à grains entiers en sauce au fromage | Potage de pois chiches aux épinards |
| Deuxième | Merlu de Koskera | Poulet au four avec pommes de terre rôties | Lieu au paprika avec brocoli | Côtelettes de porc aux légumes sautés |
| Dessert | Fruit | Fruit | Yaourt | Fruit |
| Diner | Courgettes grillées<br>Viande blanche /Fruit | Chips de patate douce<br>Poisson sauce citron /Fruit | Brochette de légumes<br>Viande de volaille /Fruit | Wok aux légumes<br>Poisson en papillote /Fruit |
| KCAL | 801,55 | 779,04 | 870,14 | 782,37 |
| PROT | 39,85g | 46,18g | 37,17g | 29,21g |
| CA | 213,84mg | 183,69mg | 559,11mg | 240,51mg |
| FE | 9,01mg | 8,62mg | 6,04mg | 9,57mg |
| HDC | 96,83g | 104,21g | 86,82g | 85,66g |
| LIP | 29,05g | 19,54g | 41,93g | 36,21g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Entrant | Salade du jour | Salade du jour | **Salade du jour BIO** | **Salade du jour BIO** | Salade du jour |
| Premier | Crème de lentilles rouges avec croûtons de pain complet | Spaghetti blé complet à la sauce tomate | Riz aux légumes de saison façon bouillon (potiron et champignons) | Soupe de poisson (poisson frais) | "Olleta ilicitana" aux légumes |
| Deuxième | Ragoût maigre avec ragoût de légumes | Omelette de courgette avec fromage frais | Crunch de saumon avec une sauce au yaourt maison | Rôti de longe et pommes de terre boulangères | Burguer au poulet avec pistou |
| Dessert | Fruit | Fruit | **Fruit BIO** | Yaourt | Fruit |
| Diner | Artichauts sautés<br>Poisson bleu /Fruit | Brochette de légumes<br>Hamburger de soja /Fruit | Ciboulette et poivron rouge grillé<br>Viande rouge maigre /Fruit | Aubergine gratinée au four<br>Oeufs brouillés à l'ail /Fruit | Légumes sautés<br>Poisson blanc /Fruit |
| KCAL | 870,52 | 774,95 | 793,56 | 797,86 | 770,44 |
| PROT | 34,26g | 28,72g | 29,28g | 42,76g | 43,74g |
| CA | 216,35mg | 295,85mg | 209,67mg | 305,53mg | 201,22mg |
| FE | 9,53mg | 7,88mg | 4,94mg | 6,33mg | 7,47mg |
| HDC | 85,39g | 88,59g | 97,99g | 81,00g | 96,78g |
| LIP | 43,65g | 33,98g | 31,50g | 56,60g | 22,98g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| Entrant | Salade du jour | Salade du jour | **Salade du jour BIO** | **Salade du jour BIO** | Dip de betterave maison avec des tartines au pain complet |
| Premier | Lentilles aux légumes | Fideuà au poisson et fruits de mer | **Soupe de vermicelles et légumes bio** | **Haricots blancs au potiron BIO** | Riz au porc maigre et au chou-fleur |
| Deuxième | Curry de dinde avec riz complet | "Croquetas" de poulet avec légumes sautés | Poulet grillé avec des chips de patates douces | Boulettes de viande en sauce et champignons | Merlan bleu en tempura avec des carotte |
| Dessert | Fruit | Fruit | **Fruit BIO** | Yaourt | **Fruit BIO** |
| Diner | Soupe de carotte<br>Omelette à la morue /Fruit | Légumes bouillis<br>Viande blanche maigre /Fruit | Épi de maïs avec du sel<br>Poisson blanc /Fruit | Escalivada<br>Viande de volaille /Fruit | Brocoli vapeur<br>Hamburguer de légumineuses /Fruit |
| KCAL | 797,91 | 834,98 | 762,67 | 887,97 | 798,42 |
| PROT | 43,16g | 41,19g | 53,28g | 29,86g | 28,74g |
| CA | 150,67mg | 201,26mg | 167,40mg | 349,01mg | 76,01mg |
| FE | 8,44mg | 6,28mg | 8,34mg | 7,66mg | 3,89mg |
| HDC | 92,51g | 138,06g | 80,78g | 98,13g | 117,34g |
| LIP | 27,82g | 34,02g | 30,23g | 42,24g | 24,53g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| Entrante | Salade du jour | Salade du jour | Salade du jour | **Salade du jour BIO** | **Salade du jour BIO** |
| Premier | Macaroni complet à la tapenade et fromage | Crème de potiron rôti avec croûtons de pain complet | **Soupe de volaille** | "Paella Valencieana" | **Lentilles aux légumes et à la pomme P/ECO** |
| Deuxième | Merlu à la plancha avec sauce mery | PIZZA | Couscous complet | Morue à la tomate | Cannellonis gratinés (Enfants: pâtes italiennes) |
| Dessert | Fruit | Fruit | Fruit | Yaourt | Fruit |
| Diner | Haricots verts sautés<br>Viande blanche /Fruit | Courgettes grillées<br>Poisson en papillote /Fruit | Aubergine gratinée au four<br>Poisson sauce citron /Fruit | Chou-fleur avec pomme de terre<br>Viande de volaille /Fruit | Légumes grillés<br>Oeufs sur le plat /Fruit |
| KCAL | 718,59 | 800,18 | 603,38 | 662,80 | 812,10 |
| PROT | 34,15g | 27,03g | 22,32g | 29,19g | 42,56g |
| CA | 223,80mg | 278,38mg | 123,76mg | 289,84mg | 259,47mg |
| FE | 6,08mg | 3,64mg | 4,02mg | 3,38mg | 8,80mg |
| HDC | 82,34g | 103,36g | 114,99g | 81,36g | 104,66g |
| LIP | 28,63g | 31,87g | 23,28g | 24,03g | 25,31g |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **30** | | | | | |
| Entrant | Salade du jour | | | | |
| Premier | Pâtes complètes à la sauce au potiron | | | | |
| Deuxième | Cabillaud bienmesabe avec des carottes | | | | |
| Dessert | Fruit | | | | |
| Diner | Légumes sautés<br>Boulettes de légumes /Fruit | | | | |
| KCAL | 752,94 | | | | |
| PROT | 27,00g | | | | |
| CA | 231,69mg | | | | |
| FE | 7,81mg | | | | |
| HDC | 122,80g | | | | |
| LIP | 17,98g | | | | |

COLEVISA

Lycée français international d'Alicante Pierre Deschamps

# NOVIEMBRE 2026
# MENÚ PRIMARIA

## 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. 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

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**<br>Entrante<br>Festivo<br>Primero<br>Segundo<br>Postre<br>Cena | **3**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: **Lentejas con verduras P/ECO**<br>Segundo: Merluza a la koskera<br>Postre: Fruta<br>Cena: Calabacín a la plancha<br>Carne blanca /Fruta | **4**<br>Entrante: Hummus de zanahoria<br>Primero: Arroz con acelgas<br>Segundo: Pollo al horno con patatas asadas<br>Postre: Fruta<br>Cena: Chips de boniato al horno<br>Pescado al limón /Fruta | **5**<br>Entrante: **Ensalada fresca ecológica**<br>Primero: Macarrones integrales en salsa de queso<br>Segundo: Abadejo al pimentón con brócoli<br>Postre: Yogur<br>Cena: Brochetas de verduras<br>Carne de ave /Fruta | **6**<br>Entrante: **Ensalada fresca ecológica**<br>Primero: Potaje de garbanzos con espinacas<br>Segundo: Costillas BBQ con salteado de verduras<br>Postre: Fruta<br>Cena: Wok de verduras<br>Pescado al papillote /Fruta |
| **9**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: Crema de lentejas rojas con tostones integrales<br>Segundo: Ragout de magro con menestra de verduras<br>Postre: Fruta<br>Cena: Alcachofas salteadas<br>Pescado azul /Fruta | **10**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: Espaguetis integrales al pomodoro<br>Segundo: Tortilla de calabacín con queso fresco<br>Postre: Fruta<br>Cena: Brochetas de verduras<br>Hamburguesa de soja /Fruta | **11**<br>Entrante: **Ensalada fresca ecológica**<br>Primero: Arroz caldoso de verduras de temporada (calabaza y setas)<br>Segundo: Crunch de salmón con salsa de yogur casera<br>Postre: **Fruta ECO**<br>Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha<br>Carne roja magra /Fruta | **12**<br>Entrante: **Ensalada fresca ecológica**<br>Primero: Sopa de pescado (fondo de lonja)<br>Segundo: Lomo asado con patatas panadera<br>Postre: Yogur<br>Cena: Berenjena gratinada al horno<br>Revuelto de ajos tiernos /Fruta | **13**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: Olleta ilicitana vegetal<br>Segundo: Hamburguesa de pollo con pisto<br>Postre: Fruta<br>Cena: Menestra salteada<br>Pescado blanco /Fruta |
| **16**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: Lentejas a la hortelana<br>Segundo: Pavo al curry con arroz integral<br>Postre: Fruta<br>Cena: Crema de zanahoria<br>Tortilla de bacalao /Fruta | **17**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: Fideua de pescado y marisco<br>Segundo: Croquetas de pollo con verduras salteadas<br>Postre: Fruta<br>Cena: Hervido valenciano<br>Carne blanca magra /Fruta | **18**<br>Entrante: **Ensalada fresca ecológica**<br>Primero: **Sopa de fideos con verduras ecológicas**<br>Segundo: Pollo a l'ast con chips boniato<br>Postre: **Fruta ECO**<br>Cena: Mazorca de maíz con sal<br>Pescado blanco /Fruta | **19**<br>Entrante: **Ensalada fresca ecológica**<br>Primero: **Alubias blancas con calabaza P/ECO**<br>Segundo: Albóndigas en salsa con champiñones<br>Postre: Yogur<br>Cena: Escalivada<br>Carne de ave /Fruta | **20**<br>Entrante: Dip casero de remolacha con tosta integral<br>Primero: Arroz de magro y coliflor<br>Segundo: Bacaladilla en tempura con zanahoria<br>Postre: **Fruta ECO**<br>Cena: Brócoli al vapor<br>Hamburguesa de legumbres /Fruta |
| **23**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: Macarrones integrales con tapenade y queso<br>Segundo: Merluza a la plancha con salsa mery<br>Postre: Fruta<br>Cena: Judías verdes rehogadas<br>Carne blanca /Fruta | **24**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: Crema de calabaza asada con tostones integrales<br>Segundo: PIZZERO<br>Postre: Fruta<br>Cena: Calabacín a la plancha<br>Pescado al papillote /Fruta | **25**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: **Sopa de ave**<br>Segundo: Cous cous completo<br>Postre: Fruta<br>Cena: Berenjena gratinada al horno<br>Pescado al limón /Fruta | **26**<br>Entrante: **Ensalada fresca ecológica**<br>Primero: Paella valenciana<br>Segundo: Bacalao con tomate<br>Postre: Yogur<br>Cena: Coliflor con patata<br>Carne de ave /Fruta | **27**<br>Entrante: **Ensalada fresca ecológica**<br>Primero: **Lentejas con verduras y manzana P/ECO**<br>Segundo: Canelones gratinados (Infantil: Pasta italiana)<br>Postre: Fruta<br>Cena: Parrillada de verduras<br>Huevos al plato /Fruta |
| **30**<br>Entrante: Ensalada de verduras de temporada<br>Primero: Macarrones integrales en salsa de calabaza<br>Segundo: Abadejo bienmesabe con zanahoria vichy<br>Postre: Fruta<br>Cena: Menestra salteada<br>Albóndigas vegetales /Fruta | | | | |