

## OCTOBRE 2024 MENU PRIMAIRE

**FRUITS DE SAISON:**  
Poire, Pomme, Banane, Kiwi et Kaki

**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

CACAHUÈTES

FRUITS SECS

SÉSAME

OLIVASTACS

OEUF

GLUTEN

POISSON

SOJA

MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS

SULFITES

LUPINS

MOUTARDE

Avda. 1<sup>o</sup> 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.

<p><b>1</b></p> <p>Entrant</p> <p>Chips de manioc au guacamole</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Riz cantonnais</p> <p>Deuxième</p> <p>Cabillaud au four avec ratatouille</p> <p>Dessert</p> <p>Fruit</p> <p>Dîner</p> <p>Légumes bouillis /Fruit</p>	<p><b>2</b></p> <p>Entrant</p> <p>Laitue, tomates et cornichons</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Soupe de volaille et pâtes</p> <p>Deuxième</p> <p>Escalope de dinde avec des poivrons grillés</p> <p>Dessert</p> <p>Fruit</p> <p>Dîner</p> <p>Wok aux légumes Sandwich végétal /Fruit</p>	<p><b>3</b></p> <p>Entrant</p> <p>Gaspacho de pastèque</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Salade de pâtes aux légumes, à la sauce tomate et fromage valencien</p> <p>Deuxième</p> <p>Tortilla de patatas avec fromage valencien</p> <p>Dessert</p> <p>Fruits et produits laitiers</p> <p>Dîner</p> <p>Ciboulette et poivron rouge grillé Poisson blanc /Fruit</p>	<p><b>4</b></p> <p>Entrant</p> <p>Salade du jour BIO</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Lentilles aux légumes BIO</p> <p>Deuxième</p> <p>Ragoût de Veau avec du riz</p> <p>Dessert</p> <p>Fruit</p> <p>Dîner</p> <p>Courgettes grillées Hamburger de merlu /Fruit</p>	
<p><b>7</b></p> <p>Entrant</p> <p>Tomate et fromage frais</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Charcuterie valencienne avec ratatouille maison</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruits et produits laitiers</p> <p>Dessert</p> <p>Brocoli vapeur</p> <p>Dîner</p> <p>Boulettes de légumes /Fruit</p>	<p><b>8</b></p> <p>Entrant</p> <p>Salade du jour BIO</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Tartiflette</p> <p>Deuxième</p> <p>Merlu à la marinère avec petits pois</p> <p>Dessert</p> <p>Fruit</p> <p>Dîner</p> <p>Aubergines farcies aux légumes Oeuf /Fruit</p>	<p><b>9</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>	<p><b>10</b></p> <p>Entrant</p> <p>Salade grecque</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Macaronis italiens</p> <p>Deuxième</p> <p>Anneaux de calamars farinés avec sauce tartare et bâtonnets de carottes</p> <p>Dessert</p> <p>Fruits et produits laitiers</p> <p>Dîner</p> <p>Chou-fleur à l'ail Viande blanche /Fruit</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>JOURNÉE GASTRONOMIQUE: LA</b> Le salade parisienne</p> <p>Entrant</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Premier</p> <p>Crêpe jambon cuit et fromage</p> <p>Deuxième</p> <p>Crêpe au chocolat</p> <p>Dessert</p> <p>Soupe de potiron</p> <p>Dîner</p> <p>Poisson sauce citron /Fruit</p>
<p><b>14</b></p> <p>Entrant</p> <p>Crème froide au melon</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Riz à la "cubaine"</p> <p>Deuxième</p> <p>Anchois tempura aux légumes sautés</p> <p>Dessert</p> <p>Fruits et produits laitiers</p> <p>Dîner</p> <p>Pommes de terre cuites Croquettes de légumes maison /Fruit</p>	<p><b>15</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>	<p><b>16</b></p> <p>Entrant</p> <p>Feuille de chêne, tomate cerise et oignon nouveau</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Soupe de pot-au-feu et vermicelles</p> <p>Deuxième</p> <p>Ailes de poulet au miel et à la moutarde avec épis de maïs (Enfants: maïs sauté)</p> <p>Dessert</p> <p>Fruit</p> <p>Dîner</p> <p>Haricots verts sautés Poisson bleu /Fruit</p>	<p><b>17</b></p> <p>Entrant</p> <p>Salade du jour BIO</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Lentilles aux légumes BIO</p> <p>Deuxième</p> <p>PIZZA</p> <p>Dessert</p> <p>Fruits et produits laitiers</p> <p>Dîner</p> <p>Salade complète /Fruit</p>	<p><b>18</b></p> <p>Entrant</p> <p>Salade du jour BIO</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Crème de légumes de saison</p> <p>Deuxième</p> <p>Filet de porc au four avec pommes de terre rôties</p> <p>Dessert</p> <p>Fruit</p> <p>Dîner</p> <p>Brocoli vapeur Brochette de tofu /Fruit</p>
<p><b>21</b></p> <p>Entrant</p> <p>Feuille de chêne, oeuf dur et tomate</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Crème de fête aux légumes avec croûtons de pain complet</p> <p>Deuxième</p> <p>Ragoût de dinde Tikka Massala avec cous cous</p> <p>Dessert</p> <p>Fruits et produits laitiers</p> <p>Dîner</p> <p>Gratin de chou-fleur Poisson bleu /Fruit</p>	<p><b>22</b></p> <p>Entrant</p> <p>Salade de pomme de terre, mayonnaise, thon</p> <p>Protéines</p> <p>Premier</p> <p>Riz "a banda"</p> <p>Deuxième</p> <p>Omelette française avec du brocoli</p> <p>Dessert</p> <p>Fruit</p> <p>Dîner</p> <p>Légumes bouillis Hamburger de merlu /Fruit</p>	<p><b>23</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>	<p><b>24</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>	<p><b>25</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>
<p><b>28</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>	<p><b>29</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>	<p><b>30</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>	<p><b>31</b></p> <p>Entrant</p> <p>Férié</p> <p>Premier</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p>

# OCTUBRE 2024 MENÚ PRIMARIA

**FRUTAS DE TEMPORADA:**  
Pera, Manzana, Banana, Kiwi y Persimon

**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

AJO

CACAHUETES

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

CRUSTÁCEOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLUSCOS

LÁCTEOS

SULFUROS

ALTRAMUZES

MOSTAZA

Entrante	KCAL 795,59
Primero	PROT 29,12g
Segundo	CA 145,19mg
Postre	FE 4,78mg
Cena	HDC 90,57g
	LIP 35,55g

Entrante	KCAL 795,59
Primero	PROT 29,12g
Segundo	CA 145,19mg
Postre	FE 4,78mg
Cena	HDC 90,57g
	LIP 35,55g

Entrante	KCAL 819,50
Primero	PROT 40,45g
Segundo	CA 119,59mg
Postre	FE 5,58mg
Cena	HDC 128,67g
	LIP 43,97g

Entrante	KCAL 857,42
Primero	PROT 42,95g
Segundo	CA 500,08mg
Postre	FE 06,04mg
Cena	HDC 128,67g
	LIP 37,17g

Entrante	KCAL 860,21
Primero	PROT 41,03g
Segundo	CA 161,94mg
Postre	FE 10,57mg
Cena	HDC 99,63g
	LIP 29,63g

Entrante	KCAL 830,88
Primero	PROT 39,01g
Segundo	CA 664,45mg
Postre	FE 6,30mg
Cena	HDC 51,40g
	LIP 51,89g

Entrante	KCAL 744,73
Primero	PROT 31,47g
Segundo	CA 202,53mg
Postre	FE 5,40mg
Cena	HDC 74,75g
	LIP 35,71g

Entrante	KCAL 1005,88
Primero	PROT 38,47g
Segundo	CA 634,73mg
Postre	FE 6,16mg
Cena	HDC 93,26g
	LIP 53,83g

Entrante	KCAL 890,71
Primero	PROT 63,68g
Segundo	CA 412,94mg
Postre	FE 5,26mg
Cena	HDC 85,93g
	LIP 76,30g

Entrante	KCAL 890,71
Primero	PROT 63,68g
Segundo	CA 412,94mg
Postre	FE 5,26mg
Cena	HDC 85,93g
	LIP 76,30g

Entrante	KCAL 905,07
Primero	PROT 39,78g
Segundo	CA 294,79mg
Postre	FE 4,93mg
Cena	HDC 100,72g
	LIP 37,77g

Entrante	KCAL 686,85
Primero	PROT 42,70g
Segundo	CA 138,96mg
Postre	FE 06,07mg
Cena	HDC 61,00g
	LIP 35,06g

Entrante	KCAL 910,40
Primero	PROT 45,41g
Segundo	CA 409,56mg
Postre	FE 8,51mg
Cena	HDC 121,98g
	LIP 26,31g

Entrante	KCAL 910,40
Primero	PROT 45,41g
Segundo	CA 409,56mg
Postre	FE 8,51mg
Cena	HDC 121,98g
	LIP 26,31g

Entrante	KCAL 741,29
Primero	PROT 28,50g
Segundo	CA 123,05mg
Postre	FE 67,49g
Cena	HDC 40,18g
	LIP 40,18g

Entrante	KCAL 888,94
Primero	PROT 45,30g
Segundo	CA 352,31mg
Postre	FE 10,49mg
Cena	HDC 100,31g
	LIP 35,18g

Entrante	KCAL 780,36
Primero	PROT 25,86g
Segundo	CA 148,61mg
Postre	FE 4,82mg
Cena	HDC 84,02g
	LIP 38,62g

Entrante	KCAL 910,40
Primero	PROT 45,41g
Segundo	CA 409,56mg
Postre	FE 8,51mg
Cena	HDC 121,98g
	LIP 26,31g

Entrante	KCAL 910,40
Primero	PROT 45,41g
Segundo	CA 409,56mg
Postre	FE 8,51mg
Cena	HDC 121,98g
	LIP 26,31g

Entrante	KCAL 910,40
Primero	PROT 45,41g
Segundo	CA 409,56mg
Postre	FE 8,51mg
Cena	HDC 121,98g
	LIP 26,31g

Entrante	KCAL 888,94
Primero	PROT 45,30g
Segundo	CA 352,31mg
Postre	FE 10,49mg
Cena	HDC 100,31g
	LIP 35,18g

Entrante	KCAL 780,36
Primero	PROT 25,86g
Segundo	CA 148,61mg
Postre	FE 4,82mg
Cena	HDC 84,02g
	LIP 38,62g

Entrante	KCAL 910,40
Primero	PROT 45,41g
Segundo	CA 409,56mg
Postre	FE 8,51mg
Cena	HDC 121,98g
	LIP 26,31g

Entrante	KCAL 910,40
Primero	PROT 45,41g
Segundo	CA 409,56mg
Postre	FE 8,51mg
Cena	HDC 121,98g
	LIP 26,31g

Entrante	KCAL 910,40
Primero	PROT 45,41g
Segundo	CA 409,56mg
Postre	FE 8,51mg
Cena	HDC 121,98g
	LIP 26,31g

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 debe leer atentamente un día a la semana.