

OCTOBRE 2026
MENU PRIMAIRE

FRUITS DE SAISON:

Pomme, Poire,
Mandarine, Banane

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.

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

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

1 Entrant	Salade du jour	KCAL
		883,64
		PROT
		34,48g
Premier	"Paella Valenciana"	CA
		406,35mg
		FE
Deuxième	Oeufs brouillés avec fromage	HDC
		4,70mg
Dessert	Yaourt	LIP
		101,40g
Dîner	Courgettes grillées Viande blanche /Fruit	37,86g

2 Entrant	Salade du jour BIO	KCAL
		762,66
		PROT
		36,37g
Premier	Ragoût de lentilles BIO	CA
		165,15mg
		FE
Deuxième	Escalope de filet mignon avec tomate	HDC
		10,19mg
Dessert	Fruit BIO	LIP
		105,82g
Dîner	Brochette de légumes Poisson en papillote /Fruit	32,31g

5 Entrant	Salade du jour	KCAL
		704,07
		PROT
		27,53g
Premier	Spaghetti complets à la napolitaine	CA
		225,98mg
		FE
Deuxième	Morue à la marinera	HDC
		6,22mg
Dessert	Fruit	LIP
		97,58g
Dîner	Salade complète Viande blanche /Fruit	22,78g

6 Entrant	Salade du jour	KCAL
		818,50
		PROT
		37,68g
Premier	Soupe minestrone avec légumes BIO	CA
		167,95mg
		FE
Deuxième	Poulet au miel avec épi de maïs (Enfants : maïs sauté)	HDC
		5,28mg
Dessert	Fruit	LIP
		78,70g
Dîner	Haricots verts sautés Poisson sauce citron /Fruit	38,64g

7 Entrant	Salade du jour BIO	KCAL
		922,07
		PROT
		50,89g
Premier	Riz d'automne (champignons, citrouille et maigre)	CA
		266,44mg
		FE
Deuxième	Oeufs gratinés (sauce béchamel, tomates et fromage)	HDC
		8,40mg
Dessert	Fruit BIO	LIP
		84,45g
Dîner	Soupe de carotte Viande rouge maigre /Fruit	42,63g

8 Entrant	Salade du jour BIO	KCAL
		802,41
		PROT
		32,63g
Premier	Potage de pois chiches aux épinards	CA
		373,79mg
		FE
Deuxième	Côtelettes de porc avec des pommes de terre	HDC
		8,84mg
Dessert	Yaourt	LIP
		75,54g
Dîner	Brocoli vapeur Omelette de pomme de terre /Fruit	40,81g

9 Entrant		KCAL
		PROT
Premier	Féié	CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

12 Entrant		KCAL
		PROT
Premier	Féié	CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

13 Entrant	Salade du jour	KCAL
		805,69
		PROT
		24,17g
Premier	Crème de lentilles rouges à la pomme rôtie avec croûtons de pain complet	CA
		137,64mg
		FE
Deuxième	Cordon bleu avec des pommes de terre	HDC
		95,82g
Dessert	Fruit	LIP
		36,91g
Dîner	Wok aux légumes Poisson blanc /Fruit	

14 Entrant	Salade du jour BIO	KCAL
		823,16
		PROT
		26,12g
Premier	Soupe de volaille	CA
		136,57mg
		FE
Deuxième	Couscous complet	HDC
		5,04mg
Dessert	Fruit	LIP
		143,12g
Dîner	Toast de légumes gratiné Oeuf /Fruit	34,28g

15 Entrant		KCAL
		PROT
Premier	Féié	CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

16 Entrant	Salade du jour	KCAL
		814,70
		PROT
		39,04g
Premier	Haricots blancs aux légumes	CA
		178,36mg
		FE
Deuxième	Curry de dinde avec du riz	HDC
		7,98mg
Dessert	Fruit	LIP
		106,51g
Dîner	Courgettes grillées Poisson sauce citron /Fruit	25,77g

19 Entrant	Salade du jour	KCAL
		783,38
		PROT
		29,94g
Premier	Macaroni complet à l'italienne (tomate, fromage)	CA
		189,03mg
		FE
Deuxième	Saumon avec brocoli	HDC
		6,69mg
Dessert	Fruit	LIP
		99,75g
Dîner	Escalivada Viande blanche /Fruit	30,10g

20 Entrant	Salade du jour	KCAL
		803,73
		PROT
		31,67g
Premier	Pois chiches aux légumes	CA
		301,42mg
		FE
Deuxième	Omelette campagnarde avec fromage frais	HDC
		10,25mg
Dessert	Fruit	LIP
		112,25g
Dîner	Chips de patate douce Poisson blanc /Fruit	26,01g

21 Entrant	Salade du jour	KCAL
		670,15
		PROT
		46,12g
Premier	Cannellonis de viande	CA
		180,61mg
		FE
Deuxième	Crunch de thon	HDC
		3,65mg
Dessert	Fruit	LIP
		45,22g
Dîner	Soupe de légumes Poisson bleu /Fruit	33,95g

22 Entrant	Salade du jour BIO	KCAL
		902,86
		PROT
		40,46g
Premier	Riz à la cubaine (oeuf)	CA
		304,95mg
		FE
Deuxième	Poitrine à la crème aux champignons	HDC
		4,79mg
Dessert	Yaourt	LIP
		106,58g
Dîner	Potiron et pomme de terre Viande de volaille /Fruit	34,97g

23 Entrant	Salade du jour BIO	KCAL
		828,59
		PROT
		37,09g
Premier	purée de fèves	CA
		314,73mg
		FE
Deuxième	PIZZA	HDC
		7,43mg
Dessert	Fruit BIO	LIP
		118,63g
Dîner	Gratin de chou-fleur Omelette à la morue /Fruit	22,78g

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	KCAL PROT
Primero	CA FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

		KCAL
1	Ensalada de verduras de temporada	883,0
Entrante		PROTEÍNAS
		34,48
	Paella valenciana	CA
Primero		406,35
		FE
	Huevos revueltos con queso	4,70m
Segundo		HDC
		101,4
Posto		LIP
		37,86
Cena		
	Calabacín a la plancha Carne blanca /Fruta	

Ensalada fresca ecológica		KCAL
Entrante		762,66
		PROT
		36,37g
		CA
		165,15m
		FE
		10,19mg
		HDC
		105,82g
		LIP
		32,31g
Brochetas de verduras Pescado al papillote /Fruta		

		KCAL
5	Ensalada de verduras de temporada	704,0
Entrante		PROT
	Espaguetis integrales a la napolitana	27,53
Primer plato	 	CA
	Bacalao a la marinera	225,98
Segundo plato	      	6,22m
	Fruta	HIDC
Postre		97,58
	Ensalada completa	LIP
	Carne blanca /Fruta	22,78
Cena		

	Entrante	Primer plato	Segundo plato	Pastre	Cena
6	Ensalada de verduras de temporada	Sopa minestrone con verduras ECO	Pollo a la miel con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado)	Fruta	Judías verdes salteadas Pescado al limón / Fruta
	818,50	37,68	5,28m	78,70	38,64
	PROTEÍNAS	CA	HIDRATOS	LIPÍDOS	

7		Ensalada fresca ecológica		KCAL
	Entrante			922,0
				PROTEÍNAS
				50,89
				CA
				266,44
				FE
				8,40
				HIDR
				84,45
				LIP
				42,63

8	Ensalada fresca ecológica	KCAL 802,4
	Entrante	PROTEÍNAS 32,63g
	Potaje de garbanzos con espinacas	CA 373,79g
	Primero	FE 8,84mg
	Costillas BBQ con patatas	HIDRATOS 75,54g
	Segundo	LIPÍDOS 40,81g
	Yogur	
	Postre	
	Brócoli al vapor	
	Cena	
	Tortilla de patata /Fruta	

9	Entrante	KCAL
	Festivo	PROT
	Primero	CA
		FE
	Segundo	HDC
	Postre	LIP
	Cena	

12	Entrante	KCAL
	Festivo	PROT
	Primer	CA
		FE
	Segundo	HDC
	Postre	LIP
	Cena	

	Entrante	Primer plato	Segundo plato	Postre	Cena
13	Ensalada de verduras de temporada	Crema de lentejas rojas con manzana asada con tostones integrales	Cordon bleu con patatas	Fruta	Wok de verduras Pescado blanco / Fruta
	KCAL 805,6	PROTEINAS 24,17	CARBOHIDRATOS 137,64	GRASAS 5,85	HIDRATO DE CARBONO 95,82
					LIPIDOS 36,91

14	Ensalada fresca ecológica	KCAL 823,1
	Entrante	PROTEÍNAS 26,12g
	Sopa de ave	CA 136,57g
	Primera	FE 5,04mg
	Cous cous completo	HIDR. 143,12g
	Segunda	LIP 34,28g
	Poestre	
	Fruta	
	Tosta de verduras gratinadas	
	Huevo /Fruta	

15	Entrante	KCAL
	Festivo	PROT
	Primero	CA
		FE
	Segundo	HDC
	Postre	LIP
	Cena	

	KCAL
Entrén Ensalada de verduras de temporada	814,70
Primer plato Alubias blancas con verduras	PROT 39,04g
Segundo plato Pavo al curry con arroz blanco	CA 178,36m
Pastre Fruta	FE 7,98mg
Cena Calabacín a la plancha Pescado al limón / Fruta	HIDC 106,51g
	LIP 25,77g

19		Ensalada de verduras de temporada		KCAL
Entrante				783,30
Primer plato	 	Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso)		29,94 CA 189,03 FE
Segundo plato	 	Salmón al horno con brócoli		6,69
Postre		Fruta		HIDC 99,75 LIP
Cena		Escalivada Carné blanco /Fruta		30,10

20	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 803,7
	Garbanzos con verduras	PROTE 31,67
	Tortilla paisana con queso fresco	CA 301,42
	Fruta	FE 10,25
	Chips de boniato al horno	HIDC 112,25
	Pescado blanco /Fruta	LIP 26,01

	Entrante	Primer plato	Segundo plato	Postrarre	Cena
21	Ensalada de verduras de temporada	Canelones gratinados	Crunch de atún	Fruta	Crema de verduras Pescado azul / Fruta
KCAL.	670,12	46,12	3,65	45,22	33,95
PROTEÍNAS	CA	FE	HIDRATOS	LIP	
GRASAS					

Ensalada fresca ecológica		KCAL
Entrante		902,8
Proteína		PROTEÍNAS
Arroz a la cubana (tomate y huevo)		40,46
Carbohidrato		CA
Primero		304,95
Pechuga a la crema con champiñón		FE
Segundo		4,79
Grasa		HIDRATOS
Yogur		106,5
Postre		LIP
Calabaza y patata		34,97
Cena		
Carne de ave /Fruta		

	KCAL
Ensalada fresca ecológica	828,59
Puré de alubias	37,09g
PIZZERO	314,73m
Fruta ECO	FE
Coliflor gratinada	7,43mg
Tortilla de bacalao /Fruta	HDC
	118,63g
	LIP
	22,78g

Entrante	KCAL PROT
Primer	CA FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL PROT
Primero	CA FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL PROT
Primero	CA FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL PROT
Primero	CA FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	