

SEPTEMBRE 2024 MENU PRIMAIRE

FRUITS DE SAISON:
Banane, Pêche, Pomme, Pastèque, Ananas et Melon

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
- CACAHUÛTES
- FRUITS SECS
- SÉSAME
- CRUSTACÉS
- OÛLF
- GLUTEN
- POISSON
- SOJA
- MOLLUSQUES
- PROD. LAITIERS
- SULFITES
- LUPINS
- MOUTARDE

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

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.

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

| | |
|----------|------|
| Entrant | KCAL |
| | PROT |
| Premier | CA |
| | FE |
| Deuxième | HDC |
| Dessert | LIP |
| Dîner | |

SEPTIEMBRE 2024 MENÚ PRIMARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:
Banana, Melocotón, Manzana, Sandía, Piña y Melón

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

- ARROZ
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- ORUSTÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUELTOS
- ALIBAMBUZ
- MOSTAZA

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>1</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> | <p>2</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, maíz, pimiento, manzana</p> <p>Primero: Arroz tres delicias con salsa de soja</p> <p>Segundo: Albóndigas estilo marroquí con verduras</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Brochetas de verduras / Pescado blanco / Fruta</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> | <p>3</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, cebolla, pepino, zanahoria</p> <p>Primero: Ensalada de garbanzos y vegetales</p> <p>Segundo: Tortilla de patata con salteado campestre</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Calabacín a la plancha / Sandwich vegetal / Fruta</p> <p>KCAL: 842,07</p> <p>PROT: 27,68g</p> <p>CA: 339,24mg</p> <p>FE: 8,79mg</p> <p>HDC: 95,59g</p> <p>LIP: 38,59g</p> | <p>4</p> <p>Entrante: Tomate y queso fresco</p> <p>Primero: Calamares a la andaluza con mayonesa de cítricos</p> <p>Segundo: Canelones rossini</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha / Carne de ave / Fruta</p> <p>KCAL: 931,70</p> <p>PROT: 39,70g</p> <p>CA: 338,20mg</p> <p>FE: 3,13mg</p> <p>HDC: 47,57g</p> <p>LIP: 64,62g</p> |
| <p>5</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria</p> <p>Primero: Lentejas con verduras</p> <p>Segundo: Longanizas con pisto</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Berenjena rellena de verduras / Pescado al limón / Fruta</p> <p>KCAL: 853,17</p> <p>PROT: 39,27g</p> <p>CA: 267,11mg</p> <p>FE: 9,15mg</p> <p>HDC: 82,00g</p> <p>LIP: 40,63g</p> | <p>6</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primero: Paella con pollo de campo</p> <p>Segundo: Zarangollo murciano</p> <p>Postre: Fruta ECO</p> <p>Cena: Espárragos con jamón / Carne blanca magra / Fruta</p> <p>KCAL: 861,84</p> <p>PROT: 27,19g</p> <p>CA: 157,66mg</p> <p>FE: 5,85mg</p> <p>HDC: 107,41g</p> <p>LIP: 36,71g</p> | <p>7</p> <p>Entrante: Gazpacho de sandía</p> <p>Primero: Ensalada de espirales con vegetales / Inf. Espirales con tomate</p> <p>Segundo: Crunch de salmón con tirabeques salteados</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Quinoa con especias / Tortilla de calabacín con aguacate / Fruta</p> <p>KCAL: 790,10</p> <p>PROT: 36,36g</p> <p>CA: 141,81mg</p> <p>FE: 5,86mg</p> <p>HDC: 128,40g</p> <p>LIP: 33,55g</p> | <p>8</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primero: Crema mediterránea de verduras de temporada con tostones integrales</p> <p>Segundo: Pollo al romero con pimiento italiano</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Judías verdes salteadas / Tostada de tomate, queso fresco y anchoas</p> <p>KCAL: 838,22</p> <p>PROT: 38,23g</p> <p>CA: 295,07mg</p> <p>FE: 6,24mg</p> <p>HDC: 84,52g</p> <p>LIP: 38,56g</p> |
| <p>9</p> <p>Entrante: Ensalada con fruta</p> <p>Primero: Espaguetis integrales a la carbonara (bacon, champiñón, nata, queso)</p> <p>Segundo: Abadejo a la vizcaína con guisantes</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Escalivada / Croquetas caseras de legumbres / Fruta</p> <p>KCAL: 934,00</p> <p>PROT: 33,52g</p> <p>CA: 376,99mg</p> <p>FE: 7,52mg</p> <p>HDC: 107,79g</p> <p>LIP: 40,28g</p> | <p>10</p> <p>Entrante: Salmorejo</p> <p>Primero: Ensalada de garbanzos, aguacate, aceitunas negras y queso manchego</p> <p>Segundo: Hamburguesa de ternera con patatas asadas tex-mex (Infantil: patatas)</p> <p>Postre: Fruta ECO</p> <p>Cena: Crepe de verduras / Pescado azul / Fruta</p> <p>KCAL: 869,82</p> <p>PROT: 53,15g</p> <p>CA: 321,68mg</p> <p>FE: 10,26mg</p> <p>HDC: 86,68g</p> <p>LIP: 34,93g</p> | <p>11</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primero: Sopa de ave con fideos</p> <p>Segundo: Escalope de lomo (empanado casero) con berenjena plancha</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Espinacas con pasas y piñones / Nuggets de Pavo (Caseros) / Fruta</p> <p>KCAL: 871,28</p> <p>PROT: 32,89g</p> <p>CA: 157,59mg</p> <p>FE: 6,77mg</p> <p>HDC: 99,98g</p> <p>LIP: 57,60g</p> | <p>12</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primero: Alubias blancas con verduras</p> <p>Segundo: Tortilla de patata con zanahoria vichy</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Mazorca de maíz con sal / Revuelto de brócoli con queso / Fruta</p> <p>KCAL: 856,86</p> <p>PROT: 28,74g</p> <p>CA: 333,23mg</p> <p>FE: 8,78mg</p> <p>HDC: 107,52g</p> <p>LIP: 34,96g</p> |
| <p>13</p> <p>Entrante: Hummus de garbanzos</p> <p>Primero: Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)</p> <p>Segundo: Fideuá</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Guisantes con cebolla y jamón / Carne de ave / Fruta</p> <p>KCAL: 880,21</p> <p>PROT: 34,03g</p> <p>CA: 217,11mg</p> <p>FE: 8,35mg</p> <p>HDC: 151,32g</p> <p>LIP: 36,36g</p> | <p>14</p> <p>Entrante: Día Mundial de la Paella</p> <p>Primero: Chupito de crema de melón</p> <p>Segundo: Wrap de verduras con queso</p> <p>Postre: Paella alicantina</p> <p>Cena: Postre casero / Champiñones gratinados / Salmón al papillote / Fruta</p> <p>KCAL: 874,26</p> <p>PROT: 27,00g</p> <p>CA: 418,32mg</p> <p>FE: 3,62mg</p> <p>HDC: 112,53g</p> <p>LIP: 36,12g</p> | <p>15</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, maíz, pimiento, zanahoria, queso</p> <p>Primero: Hervido valenciano (patata, judías, zanahoria y cebolla)</p> <p>Segundo: Magro en salsa de setas con cous cous</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Patatas al gratén / Revuelto de verduras / Fruta</p> <p>KCAL: 857,97</p> <p>PROT: 36,91g</p> <p>CA: 339,36mg</p> <p>FE: 5,41mg</p> <p>HDC: 88,07g</p> <p>LIP: 42,15g</p> | <p>16</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primero: Macarrones a la italiana con albahaca fresca</p> <p>Segundo: Merluza a la marinera con judías verdes rehogadas</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Chips de boniato al horno / Carne blanca / Fruta</p> <p>KCAL: 893,25</p> <p>PROT: 43,47g</p> <p>CA: 419,39mg</p> <p>FE: 6,45mg</p> <p>HDC: 122,77g</p> <p>LIP: 27,23g</p> |
| <p>17</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria</p> <p>Primero: Crema de calabaza asada</p> <p>Segundo: PIZZERO</p> <p>Postre: Fruta</p> <p>Cena: Habas rehogadas con ajos tiernos / Hamburguesa de merluza / Fruta</p> <p>KCAL: 913,05</p> <p>PROT: 27,45g</p> <p>CA: 236,50mg</p> <p>FE: 3,65mg</p> <p>HDC: 114,82g</p> <p>LIP: 39,15g</p> | <p>18</p> <p>Entrante: Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria</p> <p>Primero: Arroz a la cubana (tomate y huevo)</p> <p>Segundo: Bacaladilla enharinada con salsa tártara</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Hervido de verduras / Tortilla de jamón york / Fruta</p> <p>KCAL: 987,08</p> <p>PROT: 29,77g</p> <p>CA: 241,22mg</p> <p>FE: 10,10mg</p> <p>HDC: 103,36g</p> <p>LIP: 50,03g</p> | <p>19</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primero: Crema festival de legumbres</p> <p>Segundo: Goulash de ternera a la bourguignon con patatas</p> <p>Postre: Fruta ECO</p> <p>Cena: Coliflor con patata / Carne blanca magra / Fruta</p> <p>KCAL: 841,97</p> <p>PROT: 40,77g</p> <p>CA: 229,58mg</p> <p>FE: 11,07mg</p> <p>HDC: 93,87g</p> <p>LIP: 33,46g</p> | <p>20</p> <p>Entrante: Ensalada fresca ecológica</p> <p>Primero: Vichyssoise de puerro</p> <p>Segundo: Pollo al curry con gnocchis</p> <p>Postre: Fruta y lácteo</p> <p>Cena: Wok de verduras / Gambas salteadas con setas / Fruta</p> <p>KCAL: 918,56</p> <p>PROT: 34,55g</p> <p>CA: 267,11mg</p> <p>FE: 5,12mg</p> <p>HDC: 101,67g</p> <p>LIP: 49,91g</p> |
| <p>21</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> | <p>22</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> | <p>23</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> | <p>24</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> |
| <p>25</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> | <p>26</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> | <p>27</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> | <p>28</p> <p>Entrante: Enfrante</p> <p>Primero: CA</p> <p>Segundo: FE</p> <p>Postre: HDC</p> <p>Cena: LIP</p> <p>KCAL: 848,81</p> <p>PROT: 26,64g</p> <p>CA: 81,49mg</p> <p>FE: 3,75mg</p> <p>HDC: 88,17g</p> <p>LIP: 43,01g</p> |

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 poner atención un día a la semana.