

SEPTEMBRE 2022 MENU ENFANT

FRUITS DE SAISON:
Pastèque, Melon, Prune, Poire, Pomme d'Or

PRODUITS LAITIERS:
Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

- RECETTE VÉGÉTARIENNE
- PÊCHE DURABLE
- PRODUIT BIOLOGIQUE
- RECETTE POUR
- GASTRONOMIE TRADITIONNELLE
- PRODUIT DE SAISON
- PRODUIT DU KM 0

ALÉRGENOS

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

Avda. 1^o 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
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

5	Houmous de pois chiches	KCAL 879,73
Entrant	Protéiné	PROT 32,46g
Premier	Carbohydre	CA 134,78mg
Deuxième	Fer	FE 6,65mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 101,63g
Dîner	Lipides	LIP 38,09g
	Fruit	
	Brochette de légumes / Poisson blanc / Fruit	

6	Tomate bio et fromage frais	KCAL 769,24
Entrant	Protéiné	PROT 37,19g
Premier	Carbohydre	CA 329,70mg
Deuxième	Fer	FE 10,26mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 85,63g
Dîner	Lipides	LIP 30,40g
	Fruit	
	Courgette à la plancha / Sandwich végétal / Fruit	

7	Salade fraîche BIO	KCAL 778,74
Entrant	Protéiné	PROT 42,97g
Premier	Carbohydre	CA 205,96mg
Deuxième	Fer	FE 6,39mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 122,07g
Dîner	Lipides	LIP 32,28g
	Fruit	
	Échalotte et poivron rouge plancha / Viande de volaille / Fruit	

8	Aloko (chips de banane plantain frit)	KCAL 774,63
Entrant	Protéiné	PROT 36,74g
Premier	Carbohydre	CA 284,69mg
Deuxième	Fer	FE 5,82mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 81,30g
Dîner	Lipides	LIP 32,72g
	Fruit	
	Produit laitier	
	Aubergine gratinée au four / Poisson au citron / Fruit	

9	Salade fraîche BIO	KCAL 857,69
Entrant	Protéiné	PROT 31,89g
Premier	Carbohydre	CA 162,76mg
Deuxième	Fer	FE 7,87mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 119,28g
Dîner	Lipides	LIP 28,78g
	Fruit	
	Macaroni complet aux légumes et tomates / Doigt de poisson avec carotte / Chips de patate douce / Viande de volaille / Fruit	

12	Salade fraîche BIO	KCAL 588,13
Entrant	Protéiné	PROT 29,61g
Premier	Carbohydre	CA 138,16mg
Deuxième	Fer	FE 59,54g
Dessert	Hautement calorique	HDC 25,89g
Dîner	Lipides	LIP 25,89g
	Fruit	
	Tajine de légumes / Hamburger de pois chiches / Fruit	

13	Gazpacho avec garniture	KCAL 950,61
Entrant	Protéiné	PROT 35,15g
Premier	Carbohydre	CA 233,94mg
Deuxième	Fer	FE 6,12mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 119,84g
Dîner	Lipides	LIP 47,07g
	Fruit	
	Morue au four épicée avec haricots verts à l'étuvée / Champignons gratinés / Viande blanche maigre / Fruit	

14	Salade fraîche BIO	KCAL 883,51
Entrant	Protéiné	PROT 41,37g
Premier	Carbohydre	CA 292,38mg
Deuxième	Fer	FE 6,17mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 125,35g
Dîner	Lipides	LIP 42,74g
	Fruit	
	Produit laitier	
	Salade de concombre, tomate et fromage frais / Sandwich végétal / Fruit	

15	Salade fraîche BIO	KCAL 822,75
Entrant	Protéiné	PROT 42,04g
Premier	Carbohydre	CA 166,57mg
Deuxième	Fer	FE 9,41mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 107,72g
Dîner	Lipides	LIP 27,42g
	Fruit	
	Aubergines farcies aux légumes / Poisson bleu / Fruit	

16	Coup de crème de melon	KCAL 855,33
Entrant	Protéiné	PROT 37,91g
Premier	Carbohydre	CA 277,41mg
Deuxième	Fer	FE 5,56mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 82,62g
Dîner	Lipides	LIP 41,15g
	Fruit	
	Produit laitier ou fromage / Fruit au / Pommes de terre Ranch / Croquettes de légumes maison / Fruit	

19	Laitue, tomate, olives, asperges, carotte	KCAL 846,12
Entrant	Protéiné	PROT 26,48g
Premier	Carbohydre	CA 144,48mg
Deuxième	Fer	FE 5,20mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 87,67g
Dîner	Lipides	LIP 43,61g
	Fruit	
	Escalivada / Poisson bleu / Fruit	

20	JOURNÉE MONDIALE DE LA PAELLA Salmorejo	KCAL 606,19
Entrant	Protéiné	PROT 16,94g
Premier	Carbohydre	CA 113,95mg
Deuxième	Fer	FE 3,55mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 88,11g
Dîner	Lipides	LIP 20,79g
	Fruit	
	Paella d'Alicante au poulet fermier / Caprice de calamar / Soupe aux épinards et nouilles / Oeuf / Fruit	

21	Salade fraîche BIO	KCAL 731,11
Entrant	Protéiné	PROT 28,98g
Premier	Carbohydre	CA 396,37mg
Deuxième	Fer	FE 3,57mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 84,42g
Dîner	Lipides	LIP 30,95g
	Fruit	
	Omelette française avec petit fromage / Toast de pousses à l'avocat / Poisson blanc / Fruit	

22	Salade aux cerises et noix	KCAL 762,71
Entrant	Protéiné	PROT 31,66g
Premier	Carbohydre	CA 376,73mg
Deuxième	Fer	FE 5,78mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 95,25g
Dîner	Lipides	LIP 28,49g
	Fruit	
	Produit laitier	
	Légumes sautés avec du riz / Viande maigre de porc / Fruit	

23	Toast à l'avocat	KCAL 589,63
Entrant	Protéiné	PROT 19,39g
Premier	Carbohydre	CA 193,81mg
Deuxième	Fer	FE 3,22mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 81,04g
Dîner	Lipides	LIP 21,39g
	Fruit	
	Tomate et fromage frais / Riz sauce tomate et oeuf frit / Lasagna de courgette / Hamburger de merlu / Fruit	

26	Tomate naturelle et fromage mozzarella	KCAL 747,26
Entrant	Protéiné	PROT 48,11g
Premier	Carbohydre	CA 60,12mg
Deuxième	Fer	FE 5,67mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 90,24g
Dîner	Lipides	LIP 38,78g
	Fruit	
	Colin grillé avec courgette grillée / Courgette à la plancha / Mini brochettes de poulet et légumes / Fruit	

27	Salade fraîche BIO	KCAL 813,88
Entrant	Protéiné	PROT 31,97g
Premier	Carbohydre	CA 175,44mg
Deuxième	Fer	FE 9,94mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 102,34g
Dîner	Lipides	LIP 31,64g
	Fruit	
	Omelette de champignon / Brocoli vapeur / Poisson bleu / Fruit	

28	Salade de légumes saisons	KCAL 691,39
Entrant	Protéiné	PROT 36,46g
Premier	Carbohydre	CA 139,80mg
Deuxième	Fer	FE 7,21mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 88,27g
Dîner	Lipides	LIP 26,47g
	Fruit	
	Poulet désossé avec maïs sauté / Pommes de terre à micro-ondes avec huile, sel / Toasts à la moutarde, au fromage et à l'avocat	

29	Salade de pomme rouge, brie et raisins secs	KCAL 731,30
Entrant	Protéiné	PROT 24,07g
Premier	Carbohydre	CA 236,97mg
Deuxième	Fer	FE 2,53mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 95,75g
Dîner	Lipides	LIP 28,12g
	Fruit	
	Produit laitier	
	Légumes sautés avec des pâtes / Oeufs brouillés avec fèves et jambon / Fruit	

30	J. GASTRONOMIQUE ITALIENNE Focaccia (fines herbes et olives)	KCAL 948,10
Entrant	Protéiné	PROT 43,15g
Premier	Carbohydre	CA 478,16mg
Deuxième	Fer	FE 6,61mg
Dessert	Hautement calorique	HDC 104,30g
Dîner	Lipides	LIP 55,33g
	Fruit	
	Salade capresse / Pâtes à la bolognaise / Produit laitier ou fromage / Fruit au / Légumineuses aux légumes sautés / Poisson en papillote / Fruit	

SEPTIEMBRE 2022 MENÚ INFANTIL

FRUTAS DE TEMPORADA:
Sandía, Melón, Ciruela, Pera, Manzana Golden

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

- APRO
- CAZAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- CRUSTÁCEOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCAO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUELTOS
- ALIBAMUCES
- 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 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 desea para integrar un día a la semana.

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

5	Hummus de garbanzos	KCAL 879,73
Entrante	Arroz tres delicias	PROT 32,46g
Primero	Albóndigas estilo marroquí	CA 134,78mg
Segundo	Fruta	FE 6,65mg
Postre	Brochetas de verduras	HDC 101,63g
Cena	Pescado blanco /Fruta	LIP 38,09g

6	Tomate ECO y queso servilleta	KCAL 769,24
Entrante	Lentejas a la jardinera con manzana	PROT 37,19g
Primero	Tortilla de patata con salteado campestre	CA 329,70mg
Segundo	Fruta	FE 10,26mg
Postre	Calabacín a la plancha	HDC 85,63g
Cena	Sandwich vegetal /Fruta	LIP 30,40g

7	Ensalada fresca ecológica	KCAL 778,74
Entrante	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 42,97g
Primero	Filete de merluza plancha con brócoli	CA 205,96mg
Segundo	Fruta	FE 6,39mg
Postre	Cebolleta y pimiento rojo plancha	HDC 122,07g
Cena	Carne de ave /Fruta	LIP 32,28g

8	Aloko (chips de plátano macho frito)	KCAL 774,63
Entrante	Crema de garbanzos con calabaza y puerros	PROT 36,74g
Primero	Solomillo de cerdo al horno con arroz integral y pasas	CA 284,69mg
Segundo	Lácteo	FE 5,82mg
Postre	Berenjena gratinada al horno	HDC 81,30g
Cena	Pescado al limón /Fruta	LIP 32,72g

9	Ensalada fresca ecológica	KCAL 857,69
Entrante	Macarrones integrales ECO con vegetales y tomate	PROT 31,89g
Primero	Fingers de pescado con zanahoria	CA 162,76mg
Segundo	Fruta	FE 7,87mg
Postre	Chips de boniato al horno	HDC 119,28g
Cena	Carne de ave /Fruta	LIP 28,78g

12	Ensalada fresca ecológica	KCAL 588,13
Entrante	Crema de verduras mediterráneas y alubias	PROT 29,61g
Primero	Pechuga de pollo a la plancha con guisantes	CA 138,16mg
Segundo	Fruta	FE 6,04mg
Postre	Tajin de Verduras	HDC 59,54g
Cena	Hamburguesa de garbanzos /Fruta	LIP 25,89g

13	Gazpacho andaluz	KCAL 950,61
Entrante	Sopa de ave con fideos	PROT 35,15g
Primero	Bacalao al horno especiado con judías verdes rehogadas	CA 233,94mg
Segundo	Fruta	FE 119,84g
Postre	Champiñones gratinados	HDC 119,84g
Cena	Carne blanca magra /Fruta	LIP 47,07g

14	Ensalada fresca ecológica	KCAL 883,51
Entrante	Noodles con verduras y soja	PROT 41,37g
Primero	Tortilla campera	CA 292,38mg
Segundo	Lácteo	FE 6,17mg
Postre	Ensalada de pepino, tomate y queso fresco	HDC 125,35g
Cena	Sandwich vegetal /Fruta	LIP 42,74g

15	Ensalada fresca ecológica	KCAL 822,75
Entrante	Lentejas con verduras P/ECO	PROT 42,04g
Primero	Goulash de ternera a la bourguignon con cous cous	CA 166,57mg
Segundo	Fruta	FE 9,41mg
Postre	Berenjena rellena de verduras	HDC 107,72g
Cena	Pescado azul /Fruta	LIP 27,42g

16	Chupito de crema de melón	KCAL 855,33
Entrante	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	PROT 37,91g
Primero	Crunch de salmón	CA 277,41mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 5,56mg
Postre	Patatas Rancheras	HDC 82,62g
Cena	Croquetas caseras de legumbres /Fruta	LIP 41,15g

19	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 846,12
Entrante	Vichyssoise (crema de puerros)	PROT 26,48g
Primero	Ragout de pavo con patatas	CA 144,48mg
Segundo	Fruta	FE 5,20mg
Postre	Escalivada	HDC 87,67g
Cena	Pescado azul /Fruta	LIP 43,61g

20	DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA Salmorejo	KCAL 606,19
Entrante	Paella alicantina con pollo de campo	PROT 16,94g
Primero	Capricho de calamar	CA 113,95mg
Segundo	Fruta	FE 3,55mg
Postre	Sopa de espinacas y fideos	HDC 88,11g
Cena	Huevo /Fruta	LIP 20,79g

21	Ensalada fresca ecológica	KCAL 731,11
Entrante	Garbanzos con vegetales P/ECO	PROT 28,98g
Primero	Tortilla francesa con queso	CA 396,37mg
Segundo	Fruta	FE 10,37mg
Postre	Tostada de brotes con aguacate	HDC 84,42g
Cena	Pescado blanco /Fruta	LIP 30,95g

22	Ensalada con cherries y nueces	KCAL 762,71
Entrante	Espaguetis integrales a la napolitana	PROT 31,66g
Primero	Merluza gratinado provenzal con verduras	CA 376,73mg
Segundo	Lácteo	FE 5,78mg
Postre	Verduras salteadas con arroz	HDC 95,25g
Cena	Carne magra de cerdo /Fruta	LIP 28,49g

23	Tosta de aguacate	KCAL 589,63
Entrante	Tomate y queso fresco	PROT 19,39g
Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA 193,81mg
Segundo	Fruta	FE 3,22mg
Postre	Lasaña de calabacín	HDC 81,04g
Cena	Hamburguesa de merluza /Fruta	LIP 21,39g

26	Tomate natural y queso mozzarella	KCAL 743,26
Entrante	Pasta a la italiana	PROT 48,11g
Primero	Filete de merluza plancha con calabacín a la plancha	CA 640,12mg
Segundo	Fruta	FE 5,67mg
Postre	Calabacín a la plancha	HDC 90,24g
Cena	Mini brochetas de pollo con verduras /Fruta	LIP 38,78g

27	Ensalada fresca ecológica	KCAL 813,88
Entrante	Lentejas al estilo hindú	PROT 31,97g
Primero	Tortilla de champiñón	CA 175,44mg
Segundo	Fruta	FE 9,94mg
Postre	Brócoli al vapor	HDC 102,34g
Cena	Pescado azul /Fruta	LIP 31,64g

28	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 691,39
Entrante	Sopa de cocido con verduras ECO y fideos	PROT 36,46g
Primero	Pollo deshuesado con maíz salteado	CA 139,80mg
Segundo	Fruta	FE 7,21mg
Postre	Patatas al micro con aceite, sal y pimentón	HDC 88,27g
Cena	Tosta de mostaza, queso y aguacate /Fruta	LIP 26,47g

29	Ensalada con manzana roja, brie y pasas	KCAL 731,30
Entrante	Croquetas variadas	PROT 24,07g
Primero	Arroz a banda	CA 236,97mg
Segundo	Lácteo	FE 2,53mg
Postre	Verduras salteadas con pasta	HDC 95,75g
Cena	Revuelto de habas con jamón /Fruta	LIP 28,12g

30	J. GASTRONÓMICA ITALIANA Focaccia (finas hierbas y aceitunas)	KCAL 948,10
Entrante	Ensalada capresse	PROT 43,15g
Primero	Pasta boloñesa	CA 478,16mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 6,61mg
Postre	Legumbres con verduras salteadas	HDC 104,30g
Cena	Pescado al papillote /Fruta	LIP 55,33g

SEPTEMBRE 2022 PRIMAIRE ET SECONDAIRE

FRUITS DE SAISON:
Pastèque, Melon, Prune, Poire, Pomme d'Or

PRODUITS LAITIERS:
Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

RECETTE VÉGÉTARIENNE

PÊCHE DURABLE

PRODUIT BIOLOGIQUE

RECETTE POUR

GASTRONOMIE TRADITIONNELLE

PRODUIT DE SAISON

PRODUIT DU KM 0

ALÉRGENOS

CÉLERI

CACAHUËTES

FRUITS SECS

SÉSAME

OLIVASTACS

OEUF

GLUTEN

POISSON

SOJA

MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS

SULFITES

LUPINS

MOUTARDE

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

5 Crudités de carotte nature avec houmous de pois chiches

Entrant

Protéiné 930,35g

Premier Riz trois délices

Deuxième Boulettes de viande à la marocaine

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Brochette de légumes / Poisson blanc / Fruit

KCAL	35,83g
PROT	256,87mg
CA	6,59mg
FE	102,99g
HDC	41,22g
LIP	

6 Tomate bio et fromage frais

Entrant

Protéiné 818,14g

Premier Lentilles jardinière avec pomme

Deuxième Omelette à la patate avec paysauté

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Courgette à la plancha / Sandwich végétal / Fruit

KCAL	46,29g
PROT	450,19mg
CA	10,16mg
FE	86,61g
HDC	33,51g
LIP	

7 Salade fraîche BIO

Entrant

Protéiné 827,63g

Premier Fideuà de légumes, champignons et soya texturé

Deuxième Colin grillé avec brocoli

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Échalotte et poivron rouge plancha / Viande de volaille / Fruit

KCAL	46,29g
PROT	326,45mg
CA	6,29mg
FE	123,04g
HDC	35,39g
LIP	

8 Aloko (chips de banane plantain frit)

Entrant

Protéiné 913,46g

Premier Salade de pois chiches, avocat, olives noires et manchego

Deuxième Filet de porc au four avec riz complet et raisins secs

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Aubergine gratinée au four / Poisson au citron / Fruit

KCAL	43,85g
PROT	444,19mg
CA	7,62mg
FE	99,97g
HDC	36,75g
LIP	

9 Salade fraîche BIO

Entrant

Protéiné 772,03g

Premier Macaroni complet aux légumes et tomates

Deuxième Anchois fraîches à la andalouse (farine) avec carotte

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Chips de patate douce / Viande de volaille / Fruit

KCAL	33,04g
PROT	267,61mg
CA	7,30mg
FE	110,96g
HDC	22,10g
LIP	

12 Salade fraîche BIO

Entrant

Protéiné 848,75g

Premier Crème de légumes méditerranéens et haricots avec croûtons de pain complet

Deuxième Blanc de poulet à la plancha avec riz blanc, lait de coco et des pois

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Tajine de légumes / Hamburger de pois chiches / Fruit

KCAL	35,13g
PROT	276,22mg
CA	6,33mg
FE	88,99g
HDC	38,85g
LIP	

13 Gazpacho avec garniture

Entrant

Protéiné 917,38g

Premier Salade printanière (pomme de terre, légumes, thon et oeuf)

Deuxième Morue au four épicée avec haricots verts à l'étuvée

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Champignons gratinés / Viande blanche maigre / Fruit

KCAL	33,12g
PROT	320,80mg
CA	5,67mg
FE	98,59g
HDC	44,18g
LIP	

14 Salade fraîche BIO

Entrant

Protéiné 778,36g

Premier Nouilles aux légumes et soja

Deuxième Wraps aux légumes

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Salade de concombre, tomate et fromage frais / Sandwich végétal / Fruit

KCAL	32,42g
PROT	257,23mg
CA	5,16mg
FE	130,36g
HDC	32,94g
LIP	

15 Salade fraîche BIO

Entrant

Protéiné 871,64g

Premier Lentilles aux légumes - Assiette bio

Deuxième Goulache de boeuf bourguignon avec couscous

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Aubergines farcies aux légumes / Poisson bleu / Fruit

KCAL	45,26g
PROT	287,06mg
CA	9,31mg
FE	108,70g
HDC	30,53g
LIP	

16 Coup de crème de melon

Entrant

Protéiné 947,49g

Premier Riz au four (pois chiche, côte, pomme de terre, tomate, boudin noir)

Deuxième Crunch de saumon et haricots verts à l'étuvée

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Pommes de terre Ranch / Croquettes de légumes maison / Fruit

KCAL	40,40g
PROT	316,17mg
CA	5,10mg
FE	91,69g
HDC	46,30g
LIP	

19 Laitue, tomate, olives, asperges, carotte

Entrant

Protéiné 859,50g

Premier Vichysoise (soupe de poireaux)

Deuxième Curry de dinde avec gnocchis

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Escalivada / Poisson bleu / Fruit

KCAL	38,57g
PROT	251,50mg
CA	5,44mg
FE	108,02g
HDC	39,36g
LIP	

20 JOURNÉE MONDIALE DE LA PAILLA

Entrant

Protéiné 946,98g

Premier Paella d'Alicante au poulet fermier

Deuxième Calamars recouverts de farine avec sauce tartare maison

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Soupe aux épinards et nouilles / Oeuf / Fruit

KCAL	34,19g
PROT	277,43mg
CA	4,99mg
FE	100,92g
HDC	44,72g
LIP	

21 Salade fraîche BIO

Entrant

Protéiné 933,42g

Premier Pois chiches aux légumes P/ECO

Deuxième Pizza maison

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Toast de pousses à l'avocat / Poisson blanc / Fruit

KCAL	41,28g
PROT	514,20mg
CA	9,57mg
FE	129,74g
HDC	26,07g
LIP	

22 Salade aux cerises et noix

Entrant

Protéiné 811,66g

Premier Spaghettis complets au pesto rouge

Deuxième Merlu provençal gratiné aux légumes

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Légumes sautés avec du riz / Viande maigre de porc / Fruit

KCAL	30,96g
PROT	321,59mg
CA	7,13mg
FE	113,44g
HDC	26,46g
LIP	

23 Toast à l'avocat

Entrant

Protéiné 810,82g

Premier Salade de quinoa aux graines de courge, fromage, olives et tomate

Deuxième Riz sauce tomate et oeuf frit

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Lasagna de courgette / Hamburger de merlu / Fruit

KCAL	52,55g
PROT	314,19mg
CA	3,84mg
FE	114,30g
HDC	71,54g
LIP	

26 Tomate naturelle et fromage mozzarella

Entrant

Protéiné 767,76g

Premier Salade de pâtes tricolore

Deuxième Colin grillé avec courgette grillée

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Courgette à la plancha / Mini brochettes de poulet et légumes / Fruit

KCAL	46,83g
PROT	453,08mg
CA	5,58mg
FE	86,58g
HDC	43,22g
LIP	

27 Salade fraîche BIO

Entrant

Protéiné 911,09g

Premier Lentilles à la hindoue

Deuxième Oeufs brouillés aux champignons et pommes de terre

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Brocoli vapeur / Poisson bleu / Fruit

KCAL	36,75g
PROT	303,32mg
CA	10,38mg
FE	113,57g
HDC	34,86g
LIP	

28 Salade d'algues et de concombre

Entrant

Protéiné 843,84g

Premier Soupe de pot-au-feu aux légumes BIO

Deuxième Poulet rôti au four et maïs

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Pommes de terre à micro-ondes avec huile, sel / Toasts à la moutarde, au fromage et à l'avocat

KCAL	53,22g
PROT	242,26mg
CA	7,27mg
FE	88,11g
HDC	34,16g
LIP	

29 Salade de pomme rouge, brie et raisins secs

Entrant

Protéiné 845,38g

Premier Croquettes assorties

Deuxième Riz a banda avec aioli

Dessert Produit laitier ou fromage / Fruit au

Dîner Légumes sautés avec des pâtes / Oeufs brouillés avec fèves et jambon / Fruit

KCAL	28,20g
PROT	231,87mg
CA	3,91mg
FE	107,49g
HDC	33,89g
LIP	

30 J. GASTRONOMIQUE ITALIENNE

Entrant

Protéiné 976,23g

Premier Focaccia (fines herbes et olives)

Deuxième Salade capresse

Dessert Lasagne faite maison

Dîner Produit laitier ou fromage / Fruit au / Légumineuses aux légumes sautés / Poisson en papillote / Fruit

KCAL	44,52g
PROT	550,20mg
CA	6,58mg
FE	114,02g
HDC	55,61g
LIP	

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.

SEPTIEMBRE 2022 PRIMARIA Y SECUNDARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Sandía, Melón, Ciruela, Pera, Manzana Golden

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

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

Entrante	KCAL
Primero	PROT
Segundo	CA
Postre	FE
Cena	HDC
	LIP

5	Crudité de zanahoria natural con hummus de garbanzos	KCAL 930,35
Entrante	Arroz tres delicias	PROT 35,83g
Primero	Albóndigas estilo marroquí	CA 256,87mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 6,59mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 102,99g
Cena	Brochetas de verduras / Pescado blanco / Fruta	LIP 41,22g

6	Tomate ECO y queso servilleta	KCAL 818,14
Entrante	Lentejas a la jardinera con manzana	PROT 40,52g
Primero	Tortilla de patata con salteado campestre	CA 450,19mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 10,16mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 86,61g
Cena	Calabacín a la plancha / Sandwich vegetal / Fruta	LIP 33,51g

7	Ensalada fresca ecológica	KCAL 827,63
Entrante	Fideuà de verduras, champiñones, y soja texturizada	PROT 46,29g
Primero	Filete de merluza plancha con brócoli	CA 326,45mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 6,29mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 123,04g
Cena	Cebolleta y pimiento rojo plancha / Carne de ave / Fruta	LIP 35,39g

8	Aloko (chips de plátano macho frito)	KCAL 913,46
Entrante	Ensalada de garbanzos, aguacate, aceitunas negras y queso manchego	PROT 43,85g
Primero	Solomillo de cerdo al horno con arroz integral y pasas	CA 444,19mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 6,62mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 99,97g
Cena	Berenjena gratinada al horno / Pescado al limón / Fruta	LIP 36,75g

9	Ensalada fresca ecológica	KCAL 772,03
Entrante	Macarrones integrales ECO con vegetales y tomate	PROT 33,04g
Primero	Boquerones frescos a la andaluza (harina) con zanahoria	CA 267,61mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 7,30mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 110,96g
Cena	Chips de boniato al horno / Carne de ave / Fruta	LIP 22,10g

12	Ensalada fresca ecológica	KCAL 848,75
Entrante	Crema de verduras mediterráneas y alubias con tostones integrales	PROT 35,13g
Primero	Pechuga de pollo a la plancha con arroz, leche de coco y guisantes	CA 276,22mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 6,33mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 88,99g
Cena	Tajín de Verduras / Hamburguesa de garbanzos / Fruta	LIP 38,85g

13	Gazpacho andaluz	KCAL 917,38
Entrante	Ensalada Primavera (patata, vegetales, atún y huevo)	PROT 33,12g
Primero	Bacalao al horno especiado con judías verdes rehogadas	CA 320,80mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 5,67mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 98,59g
Cena	Champiñones gratinados / Carne blanca magra / Fruta	LIP 44,18g

14	Ensalada fresca ecológica	KCAL 778,36
Entrante	Noodles con verduras y soja	PROT 32,42g
Primero	Wrap de verduras	CA 257,23mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 5,16mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 130,36g
Cena	Ensalada de pepino, tomate y queso fresco / Sandwich vegetal / Fruta	LIP 32,94g

15	Ensalada fresca ecológica	KCAL 871,64
Entrante	Lentejas con verduras P/ECO	PROT 45,36g
Primero	Goulash de ternera a la bourguignon con cous cous	CA 287,06mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 9,31mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 108,70g
Cena	Berenjena rellena de verduras / Pescado azul / Fruta	LIP 30,53g

16	Chupito de crema de melón	KCAL 947,49
Entrante	Arroz al horno (garbanzo, costilla, patata, tomate, morcilla)	PROT 40,40g
Primero	Crunch de salmón y tirabeques	CA 316,17mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 6,10mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 91,69g
Cena	Patatas Rancheras / Croquetas caseras de legumbres / Fruta	LIP 46,30g

19	Lechuga, tomate, aceitunas, espárragos, zanahoria	KCAL 859,50
Entrante	Vichysoise (crema de puerros)	PROT 38,57g
Primero	Pavo al curry con gnocchis	CA 251,50mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 5,44mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 108,02g
Cena	Escalivada / Pescado azul / Fruta	LIP 39,36g

20	DÍA MUNDIAL DE LA PAELLA	KCAL 946,98
Entrante	Salmorejo	PROT 34,19g
Primero	Paella alicantina con pollo de campo	CA 277,43mg
Segundo	Calamares enharinados con salsa tártara casera	FE 4,99mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 100,92g
Cena	Sopa de espinacas y fideos / Huevo / Fruta	LIP 44,72g

21	Ensalada fresca ecológica	KCAL 923,42
Entrante	Garbanzos con vegetales P/ECO	PROT 41,28g
Primero	Pizza casera artesana (pizzero)	CA 514,20mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 9,57mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 129,74g
Cena	Tostada de brotes con aguacate / Pescado blanco / Fruta	LIP 26,07g

22	Ensalada con cherries y nueces	KCAL 811,66
Entrante	Espaguetis integrales ECO al pesto rojo	PROT 30,96g
Primero	Merluza gratinado provenzal con verduras	CA 321,59mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 7,13mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 113,44g
Cena	Verduras salteadas con arroz / Carne magra de cerdo / Fruta	LIP 26,46g

23	Tosta de aguacate	KCAL 810,82
Entrante	Ensalada de quinoa con pipas de calabaza, queso, aceitunas y tomate	PROT 52,55g
Primero	Arroz a la cubana (tomate y huevo)	CA 314,19mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 3,84mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 114,30g
Cena	Lasaña de calabacín / Hamburguesa de merluza / Fruta	LIP 71,54g

26	Tomate natural y queso mozzarella	KCAL 764,76
Entrante	Ensalada de pasta tricolor	PROT 46,83g
Primero	Filete de merluza plancha con calabacín a la plancha	CA 453,08mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 5,58mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 86,58g
Cena	Calabacín a la plancha / Mini brochetas de pollo con verduras / Fruta	LIP 43,22g

27	Ensalada fresca ecológica	KCAL 911,09
Entrante	Lentejas al estilo hindú	PROT 36,75g
Primero	Revuelto de champiñones y patata	CA 303,32mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 10,38mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 113,57g
Cena	Brócoli al vapor / Pescado azul / Fruta	LIP 34,86g

28	Ensalada de algas y pepino	KCAL 843,84
Entrante	Sopa de cocido con verduras ECO y fideos	PROT 53,22g
Primero	Pollo asado con mazorca de maíz	CA 242,26mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 7,27mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 88,11g
Cena	Patatas al micro con aceite, sal y pimentón / Tosta de mostaza, queso y aguacate / Fruta	LIP 34,16g

29	Ensalada con manzana roja, brie y pasas	KCAL 845,38
Entrante	Croquetas variadas	PROT 28,20g
Primero	Arroz a banda con ajo aceite	CA 231,87mg
Segundo	Fruta y complemento lácteo	FE 3,91mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 107,49g
Cena	Verduras salteadas con pasta / Revuelto de habas con jamón / Fruta	LIP 33,89g

30	J. GASTRONÓMICA ITALIANA	KCAL 976,23
Entrante	Focaccia (finas hierbas y aceitunas)	PROT 44,52g
Primero	Ensalada capresse	CA 550,20mg
Segundo	Lasaña casera (magro, verdura, leche, harina, queso)	FE 6,58mg
Postre	Fruta y complemento lácteo	HDC 114,02g
Cena	Fruta y complemento lácteo	LIP 55,61g

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 desea para integrar un día a la semana.

SEPTEMBRE 2022 2^a OP SECONDAIRE

FRUITS DE SAISON:
Pastèque, Melon, Prune, Poire, Pomme d'Or

PRODUITS LAITIERS:
Smoothies maison, yaourt valencien naturel, yaourt artisanal, assortiment de fromages

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

RECETTE VEGETARIENNE

PÊCHE DURABLE

PRODUIT BIOLOGIQUE

RECETTE POUR

GASTRONOMIE TRADITIONNELLE

PRODUIT DE SAISON

PRODUIT DU KM 0

ALÉRGENOS

CÉLÉRI

CACAHUËTES

FRUITS SECS

SÉSAME

Océaniques

OEUUF

GLUTEN

POISSON

SOJA

MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS

SULFITES

LUPINS

MOUTARDE

Avda. 1^o 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
	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	

5	Entrant	KCAL
		462,81
		PROT
		27,66g
	Épinards à la crème	CA
		371,43mg
		FE
		4,96mg
	Poisson à la plancha	HDC
		20,17g
		LIP
		30,00g
	Dessert	
	Dîner	

6	Entrant	KCAL
		657,75
		PROT
		52,30g
	Salade César	CA
		297,38mg
		FE
		4,03mg
	Lanières de thon croustillantes	HDC
		21,84g
		LIP
		40,79g
	Dessert	
	Dîner	

7	Entrant	KCAL
		458,24
		PROT
		45,10g
	Petits pois au bacon	CA
		68,06mg
		FE
		3,45mg
	Wrap au poulet	HDC
		39,68g
		LIP
		41,88g
	Dessert	
	Dîner	

8	Entrant	KCAL
		469,88
		PROT
		24,32g
	Soupe de volaille et pâtes	CA
		103,43mg
		FE
		3,40mg
	Oeufs brouillés à l'ail tendre	HDC
		61,45g
		LIP
		23,25g
	Dessert	
	Dîner	

9	Entrant	KCAL
		428,90
		PROT
		25,37g
	Vichyssoise (soupe de poireaux)	CA
		96,87mg
		FE
		3,16mg
	Ailes de poulet barbecue	HDC
		33,19g
		LIP
		22,28g
	Dessert	
	Dîner	

12	Entrant	KCAL
		396,14
		PROT
		25,20g
	Salade de pâtes aux légumes	CA
		59,17mg
		FE
		3,00mg
	Filet de maquereau à la galicienne (pomme de terre)	HDC
		57,03g
		LIP
		19,69g
	Dessert	
	Dîner	

13	Entrant	KCAL
		498,74
		PROT
		24,93g
	Soupe de volaille et pâtes	CA
		105,44mg
		FE
		3,66mg
	Côtes au miel	HDC
		43,94g
		LIP
		37,00g
	Dessert	
	Dîner	

14	Entrant	KCAL
		323,16
		PROT
		14,30g
	Brocoli écrasé	CA
		165,61mg
		FE
		3,50mg
	Omelette de pomme de terre et courgette	HDC
		21,25g
		LIP
		39,69g
	Dessert	
	Dîner	

15	Entrant	KCAL
		531,57
		PROT
		34,84g
	Tabuler	CA
		115,74mg
		FE
		2,53mg
	Merlu façon marinara	HDC
		19,86g
		LIP
		17,54g
	Dessert	
	Dîner	

16	Entrant	KCAL
		531,57
		PROT
		34,84g
	"Hervido" valencien	CA
		85,91mg
		FE
		4,33mg
	Poulet aux pommes	HDC
		60,73g
		LIP
		17,13g
	Dessert	
	Dîner	

19	Entrante	KCAL
		505,31
		PROT
		34,60g
	macaronis aux 4 fromages	CA
		355,22mg
		FE
		3,80mg
	Queues de lotte	HDC
		64,01g
		LIP
		25,31g
	Dessert	
	Dîner	

20	Entrante	KCAL
		724,43
		PROT
		6,50g
	Légumes grillés	CA
		45,13mg
		FE
		1,04mg
	Salade (thon, oeuf, pomme de terre, petits pois, carotte, mayonnaise) / York et fromage	HDC
		8,54g
		LIP
		12,56g
	Dessert	
	Dîner	

21	Entrante	KCAL
		221,46
		PROT
		18,81g
	Salade Santa Monica	CA
		497,52mg
		FE
		3,25mg
	Pizza maison	HDC
		64,44g
		LIP
		32,36g
	Dessert	
	Dîner	

22	Entrante	KCAL
		221,46
		PROT
		18,81g
	Escalibada	CA
		27,20mg
		FE
		1,33mg
	Blanc de poulet à la plancha	HDC
		6,39g
		LIP
		13,44g
	Dessert	
	Dîner	

23	Entrante	KCAL
		209,55
		PROT
		15,00g
	Toast de jambon serrano	CA
		88,01mg
		FE
		1,31mg
	Coq de San Pedro	HDC
		11,60g
		LIP
		11,82g
	Dessert	
	Dîner	

26	Entrant	KCAL
		1001,36
		PROT
		46,14g
	Pommes de terre farcies	CA
		37,26mg
		FE
		4,83mg
	Escalope de dinde	HDC
		38,32g
		LIP
		72,32g
	Dessert	
	Dîner	

27	Entrant	KCAL
		528,43
		PROT
		29,09g
	Poke bowl	CA
		33,01mg
		FE
		2,84mg
	Anchois tempura	HDC
		64,19g
		LIP
		17,20g
	Dessert	
	Dîner	

28	Entrant	KCAL
		314,46
		PROT
		16,82g
	Chou-fleur râpé	CA
		161,52mg
		FE
		2,20mg
	Seiche aux oignons	HDC
		11,91g
		LIP
		18,77g
	Dessert	
	Dîner	

29	Entrant	KCAL
		549,23
		PROT
		39,05g
	Oeufs bellavista	CA
		80,81mg
		FE
		3,95mg
	Maigre avec tomate	HDC
		4,01g
		LIP
		42,34g
	Dessert	
	Dîner	

30	Entrant	KCAL
		260,71
		PROT
		12,35g
	Alboronia	CA
		118,58mg
		FE
		4,08mg
	Omelette de pomme de terre	HDC
		33,14g
		LIP
		9,07g
	Dessert	
	Dîner	

SEPTIEMBRE 2022
2ª OP SECUNDARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:
Sandía, Melón, Ciruela, Pera, Manzana Golden

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

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 dará por integrado un día a la semana.

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
Postre	LIP
Cena	

5	Entrante	KCAL
		462,81
		PROT
		27,66g
	Espinacas a la crema	CA
		371,43mg
		FE
		4,96mg
	Pescado a la plancha	HDC
		20,17g
	Postre	LIP
		30,00g
	Cena	

6	Entrante	KCAL
		657,75
		PROT
		52,30g
	Ensalada César	CA
		297,38mg
		FE
		4,03mg
	Tiras de atún crujiente	HDC
		21,84g
	Postre	LIP
		40,79g
	Cena	

7	Entrante	KCAL
		458,24
		PROT
		45,10g
	Guisantes con bacon	CA
		68,06mg
		FE
		3,45mg
	Wrap de pollo	HDC
		39,68g
	Postre	LIP
		41,88g
	Cena	

8	Entrante	KCAL
		468,88
		PROT
		24,32g
	Sopa de ave con fideos	CA
		103,43mg
		FE
		3,40mg
	Revuelto de ajos tiernos	HDC
		61,45g
	Postre	LIP
		23,25g
	Cena	

9	Entrante	KCAL
		428,90
		PROT
		25,37g
	Vichyssoise (crema de puerros)	CA
		96,87mg
		FE
		3,16mg
	Alitas de pollo a la barbacoa	HDC
		33,19g
	Postre	LIP
		22,28g
	Cena	

12	Entrante	KCAL
		396,14
		PROT
		25,20g
	Ensalada de pasta con vegetales	CA
		59,17mg
		FE
		3,00mg
	Filete de caballa a la gallega (patata)	HDC
		57,03g
	Postre	LIP
		19,69g
	Cena	

13	Entrante	KCAL
		498,04
		PROT
		24,93g
	Sopa de ave con fideos	CA
		105,44mg
		FE
		3,66mg
	Costillas a la miel	HDC
		43,94g
	Postre	LIP
		37,00g
	Cena	

14	Entrante	KCAL
		323,16
		PROT
		14,30g
	Brócoli gratinado	CA
		165,61mg
		FE
		3,50mg
	Tortilla de patata y calabacín	HDC
		21,25g
	Postre	LIP
		39,69g
	Cena	

15	Entrante	KCAL
		323,16
		PROT
		21,03g
	Tabulé	CA
		115,74mg
		FE
		2,53mg
	Merluza a la marinera	HDC
		19,86g
	Postre	LIP
		17,54g
	Cena	

16	Entrante	KCAL
		531,57
		PROT
		34,84g
	Hervido valenciano	CA
		85,91mg
		FE
		4,33mg
	Pollo con manzana	HDC
		60,73g
	Postre	LIP
		17,13g
	Cena	

19	Entrante	KCAL
		505,31
		PROT
		34,60g
	Macarrones 4 quesos	CA
		355,22mg
		FE
		3,80mg
	Colitas de rape	HDC
		64,01g
	Postre	LIP
		25,31g
	Cena	

20	Entrante	KCAL
		724,43
		PROT
		6,50g
	Verduras a la parrilla	CA
		45,13mg
		FE
		1,04mg
	Ensaladilla/ Inf: York y queso	HDC
		8,54g
	Postre	LIP
		12,56g
	Cena	

21	Entrante	KCAL
		724,06
		PROT
		44,13g
	Ensalada Santa Mónica	CA
		497,52mg
		FE
		3,25mg
	Pizza casera artesana (pizzero)	HDC
		64,44g
	Postre	LIP
		32,36g
	Cena	

22	Entrante	KCAL
		221,46
		PROT
		18,81g
	Escalibada	CA
		27,20mg
		FE
		1,33mg
	Pechuga de pollo a la plancha	HDC
		6,39g
	Postre	LIP
		13,44g
	Cena	

23	Entrante	KCAL
		209,55
		PROT
		15,00g
	Tosta de jamón serrano	CA
		88,01mg
		FE
		1,31mg
	Gallo San Pedro	HDC
		11,60g
	Postre	LIP
		11,82g
	Cena	

26	Entrante	KCAL
		1001,36
		PROT
		1001,36
	Patatas rellenas.	CA
		37,26mg
		FE
		4,83mg
	Chuleta de pavo	HDC
		38,32g
	Postre	LIP
		72,32g
	Cena	

27	Entrante	KCAL
		528,43
		PROT
		29,09g
	Poke bowl	CA
		33,01mg
		FE
		2,84mg
	Boquerones en tempura	HDC
		64,19g
	Postre	LIP
		17,20g
	Cena	

28	Entrante	KCAL
		314,46
		PROT
		16,82g
	Coliflor gratinada	CA
		161,52mg
		FE
		2,20mg
	Sepia encebollada	HDC
		11,91g
	Postre	LIP
		18,77g
	Cena	

29	Entrante	KCAL
		549,23
		PROT
		39,05g
	Huevos bellavista	CA
		80,81mg
		FE
		3,95mg
	Magro con tomate	HDC
		4,01g
	Postre	LIP
		42,34g
	Cena	

30	Entrante	KCAL
		260,71
		PROT
		12,35g
	Alboronia	CA
		118,58mg
		FE
		4,08mg
	Tortilla de patata	HDC
		33,14g
	Postre	LIP
		9,07g
	Cena	

SEPTIEMBRE 2022

BUFFET DE ENSALADAS

OPCIONES DE SALSAS:

Vinagreta de Módena, Miel y Mostaza, César, Americana, Ranchera, Salsa Rosa, Yogur con Especies, Vinagreta de Cítricos, Pesto, Salsa de Queso

VALOR DIFERENCIAL



ALÉRGENOS



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 dará por integrados un día a la semana.

<p>1 Buffet de ensaladas</p>	<p>2 Buffet de ensaladas</p>
<p>5 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Romana Tomate Cebolla Maíz Zanahoria Pasas Queso fresco <p></p>	<p>6 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Espinacas Tomate Champiñón Zanahoria Rallada Garbanzos Picatostes <p></p>
<p>7 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Brotes Verdes Tomate Cherry Maíz Cebolla Atún Aceitunas Fruta de Temporada <p></p>	<p>8 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Canónigos Rúcula Maíz Zanahoria Semillas Jamón York Brotes de Soja <p></p>
<p>9 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Mezcla de Lechugas Tomate Huevo Duro Aguacate Cebolla Aceitunas Pimiento <p></p>	<p>12 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Romana Canónigos Tomate Cherry Rábanos Sardinillas Aceitunas Cebolla <p></p>
<p>13 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Espinacas Pavo Queso Tomate Semillas Zanahoria Fruta de Temporada <p></p>	<p>14 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Brotes Verdes Tomate Lentejas Zanahoria Pimiento Pepino Picatostes <p></p>
<p>15 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Canónigos Mix de Frutos Secos Tomate Queso Fresco Bonito Aceitunas Maíz <p></p>	<p>16 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Mezcla de Lechugas Huevo Duro Pasas Tomate Cebolla Pollo Calabacín <p></p>
<p>19 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Romana Tomate Cebolla Maíz Zanahoria Pasas Queso fresco <p></p>	<p>20 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Espinacas Tomate Champiñón Zanahoria Rallada Garbanzos Picatostes <p></p>
<p>21 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Brotes Verdes Tomate Cherry Maíz Cebolla Atún Aceitunas Fruta de Temporada <p></p>	<p>22 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Mezcla de Lechugas Tomate Huevo Duro Aguacate Cebolla Aceitunas Pimiento <p></p>
<p>23 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Canónigos Rúcula Maíz Zanahoria Semillas Jamón York Brotes de Soja <p></p>	<p>26 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Lechuga Romana Canónigos Tomate Cherry Rábanos Sardinillas Aceitunas Cebolla <p></p>
<p>27 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Espinacas Pavo Queso Tomate Semillas Zanahoria Fruta de Temporada <p></p>	<p>28 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Brotes Verdes Tomate Lentejas Zanahoria Pimiento Pepino Picatostes <p></p>
<p>29 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Canónigos Mix de Frutos Secos Tomate Queso Fresco Bonito Aceitunas Maíz <p></p>	<p>30 Buffet de ensaladas</p> <ul style="list-style-type: none"> Mezcla de Lechugas Huevo Duro Pasas Tomate Cebolla Pollo Calabacín <p></p>