

OCTOBRE 2022 MENU PRIMAIRE

FRUITS DE SAISON:
Melon, Prune, Pomme, Poire et Banane

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

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

ALÉRGENOS

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 allergies sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain complet sera distribué un jour par semaine.

3

Entrant

Chips de manioc au guacamole
KCAL 782,08
PROT 31,68g

Premier

Riz trois délices
CA 264,68mg
FE 4,60mg

Deuxième

Cabillaud cuit au four avec ratatouille
HDC 83,84g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 35,49g

Dîner

Légumes bouillis / Fruit

4

Entrant

Laitue, tomates et cornichons
KCAL 891,02
PROT 42,04g

Premier

Salade de pomme de terre
CA 109,57mg
FE 5,48mg

Deuxième

Escalope de dinde avec poivrons grillés
HDC 69,23g

Dessert

Fruit et apfelstrudel
LIP 49,40g

Dîner

Wok aux légumes
Sandwich végétal / Fruit

5

Entrant

Tomate et fromage au torchon
KCAL 759,27
PROT 35,88g

Premier

Riz en croûte
CA 388,26mg
FE 5,48mg

Deuxième

Merlu à la Alicante
HDC 83,06g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 31,10g

Dîner

Aubergines farcies aux légumes
Oeuf / Fruit

6

Entrant

Gaspacho de pastèque
KCAL 836,67
PROT 50,11g

Premier

Salade de spirales de légumes à la tomate cerise, fromage valencien et légumes
CA 333,09mg
FE 5,90mg

Deuxième

Poulet au romarin et maïs
HDC 120,07g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 34,04g

Dîner

Échalotte et poivron rouge plancha
Poisson blanc / Fruit

7

Entrant

Salade fraîche BIO
KCAL 873,23
PROT 34,97g

Premier

Lentilles aux légumes - Assiette bio
CA 450,41mg
FE 8,39mg

Deuxième

Escalope végétale d'aubergine et fromage
HDC 102,36g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 36,51g

Dîner

Courgette à la plancha
Hamburger de merlu / Fruit

10

Entrant

Mélange de laitue, pomme et choucroute
KCAL 923,75
PROT 46,27g

Premier

Crème de petits pois à l'huile de menthe et mozzarella
CA 582,05mg
FE 6,47mg

Deuxième

Goulash de veau avec riz complet et raisins secs
HDC 113,56g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 32,03g

Dîner

Salade complète
Oeufs brouillés à l'ail / Fruit

11

Entrant

Houmous de pois chiches avec crudités de légumes
KCAL 974,22
PROT 48,74g

Premier

Salade César
CA 629,15mg
FE 9,93mg

Deuxième

Lasagne maison
HDC 144,61g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 40,15g

Dîner

Petits pois à l'oignon et au jambon
Viande de volaille / Fruit

12

Entrant

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

13

Entrant

Salade fraîche BIO
KCAL 802,52
PROT 33,62g

Premier

Tartiflette
CA 254,72mg
FE 4,38mg

Deuxième

Ailes de poulet au miel et à la moutarde avec courgette bio
HDC 64,09g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 46,22g

Dîner

Escalivada
Poisson au citron / Fruit

14

Entrant

Crème froide au melon
KCAL 941,77
PROT 37,43g

Premier

Riz à la cubaine (tomate, oeuf)
CA 356,96mg
FE 5,45mg

Deuxième

Calamars à l'andalouse avec salade de légumes frais
HDC 99,51g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 43,39g

Dîner

Pommes de terre cuites
Croquettes de légumes maison / Fruit

17

Entrant

Salade fraîche BIO
KCAL 880,90
PROT 42,86g

Premier

Lentilles aux légumes (P/ECO)
CA 449,84mg
FE 10,49mg

Deuxième

Omelette de pomme de terre avec fromage manchego
HDC 115,65g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 27,75g

Dîner

Courgette à la plancha
Viande rouge maigre / Fruit

18

Entrant

Feuille de chêne, tomate cerise et oignon nouveau
KCAL 868,99
PROT 57,49g

Premier

Soupe de pot-au-feu et vermicelles
CA 351,12mg
FE 7,75mg

Deuxième

Haut de cuisse à l'italienne avec poivrons grillés
HDC 84,85g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 39,92g

Dîner

Haricots verts sautés
Poisson bleu / Fruit

19

Entrant

Salade grecque
KCAL 950,10
PROT 39,83g

Premier

Macaroni complet aux légumes et tomates
CA 424,58mg
FE 7,97mg

Deuxième

Anchois fraîches à la andalouse (farine) avec sauce tartare maison
HDC 85,18g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 48,83g

Dîner

Salade complète
Omelette au fromage / Fruit

20

Entrant

Salade fraîche BIO
KCAL 998,74
PROT 43,52g

Premier

Fabada Végétale Bio
CA 323,00mg
FE 9,33mg

Deuxième

Filet de porc au four avec pommes de terre rôties
HDC 111,68g

Dessert

Produit laitier ou fromage / Fruit au
LIP 41,96g

Dîner

Brocoli vapeur
Brochette de tofu / Fruit

21

Entrant

Journée Gastronomique "Día de los Muertos"
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

24

Entrante

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

25

Entrante

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

26

Entrante

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

27

Entrante

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

28

Entrante

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

31

Entrant

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

32

Entrant

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

33

Entrant

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

34

Entrant

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

35

Entrant

Férié
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

OCTUBRE 2022 MENÚ PRIMARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:
Melón, Ciruela, Manzana, Pera y Banana

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
- CAJALHETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- ORUSTÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SULFITOS
- ALIBAMUCES
- MOSTAZA

3

Entrante: Chips de yuca con guacamole
KCAL 782,08
PROT 31,68g

Primer: Arroz tres delicias
CA 264,68mg
FE 31,68mg

Segund: Bacalao al horno con ratatouille
HDC 4,60mg
HDC 83,84g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 35,49g

Cena: Hervido valenciano
Carne blanca plancha /Fruta

4

Entrante: Lechuga, tomate y pepinillos
KCAL 781,02
PROT 42,04g

Primer: Ensalada alemana
CA 109,57mg
FE 109,57mg

Segund: Chuleta de pavo con pimiento asado
HDC 6,12mg
HDC 83,02g

Postre: Fruta y apfelstrudel
LIP 49,40g

Cena: Wok de verduras
Sandwich vegetal /Fruta

5

Entrante: Tomate y queso servilleta
KCAL 759,27
PROT 35,88g

Primer: Arroz con costra
CA 388,86mg
FE 5,48mg

Segund: Merluza a la alicantina
HDC 5,48mg
HDC 83,06g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 31,10g

Cena: Berenjena rellena de verduras
Huevo /Fruta

6

Entrante: Gazpacho de Sandía
KCAL 836,67
PROT 50,11g

Primer: Ensalada de espirales vegetales con tomate cherry, queso valenciano y vegetales
CA 333,09mg
FE 5,90mg

Segund: Pollo al romero con mazorca de maíz
HDC 5,90mg
HDC 120,07g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 34,04g

Cena: Cebolleta y pimiento rojo plancha
Pescado blanco /Fruta

7

Entrante: Ensalada fresca ecológica
KCAL 873,23
PROT 450,41mg

Primer: Lentejas con hortalizas P/ECO
CA 450,41mg
FE 450,41mg

Segund: Escalope vegetal de berenjena y queso
HDC 0,39mg
HDC 102,36g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 36,51g

Cena: Calabacín a la plancha
Hamburguesa de merluza /Fruta

10

Entrante: Mezcla de lechugas, manzana y chucrut
KCAL 923,75
PROT 46,27g

Primer: Crema de guisantes con aceite de menta y mozzarella
CA 582,05mg
FE 46,27g

Segund: Goulash de ternera con arroz integral pasas
HDC 6,47mg
HDC 113,56g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 32,03g

Cena: Ensalada completa
Revuelto de ajos tiernos /Fruta

11

Entrante: Hummus de garbanzos con crudités de verduras
KCAL 974,22
PROT 48,74g

Primer: Ensalada César
CA 629,15mg
FE 9,93mg

Segund: Lasaña casera con boloñesa vegetal
HDC 9,93mg
HDC 144,61g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 40,15g

Cena: Guisantes con cebolla y jamón
Carne de ave /Fruta

12

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

13

Entrante: Ensalada fresca ecológica
KCAL 802,52
PROT 33,62g

Primer: Tartiflette (gratinado patatas y bacon)
CA 254,72mg
FE 4,38mg

Segund: Alitas de pollo a la miel y mostaza con calabacín ecológico a la plancha
HDC 4,38mg
HDC 64,09g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 46,22g

Cena: Escalivada
Pescado al limón /Fruta

14

Entrante: Crema fría de melón
KCAL 941,77
PROT 37,43g

Primer: Arroz a la cubana (tomate y huevo)
CA 356,96mg
FE 356,96mg

Segund: Calamares a la andaluza (rebozado casero) con ensalada de hojas verdes
HDC 0,45mg
HDC 99,51g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 43,39g

Cena: Patatas cocidas
Croquetas caseras de legumbres /Fruta

17

Entrante: Ensalada fresca ecológica
KCAL 880,90
PROT 42,86g

Primer: Lentejas a la jardinera (P/ECO)
CA 449,84mg
FE 449,84mg

Segund: Tortilla de patata con queso manchego
HDC 10,49mg
HDC 115,65g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 27,75g

Cena: Calabacín a la plancha
Carne roja magra /Fruta

18

Entrante: Hoja de roble, tomate cherry y cebolla tierna
KCAL 868,99
PROT 57,49g

Primer: Sopa de cocido con fideos
CA 351,12mg
FE 351,12mg

Segund: Contramuslo a la italiana con pimiento asado
HDC 7,75mg
HDC 84,85g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 39,92g

Cena: Judías verdes salteadas
Pescado azul /Fruta

19

Entrante: Ensalada griega
KCAL 950,10
PROT 39,83g

Primer: Macarrones integrales ECO con vegetales y tomate
CA 424,58mg
FE 7,97mg

Segund: Boquerones frescos a la andaluza (harina) con salsa tártara casera
HDC 7,97mg
HDC 85,18g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 48,83g

Cena: Ensalada completa
Tortilla de queso /Fruta

20

Entrante: Ensalada fresca ecológica
KCAL 998,74
PROT 43,52g

Primer: Fabada vegetal P/ECO
CA 323,00mg
FE 323,00mg

Segund: Solomillo de cerdo al horno con patatas asadas
HDC 0,33mg
HDC 111,68g

Postre: Fruta y complemento lácteo
LIP 41,96g

Cena: Brócoli al vapor
Brocheta de tofu /Fruta

21

Entrante: Jornada Mexicana Día de los Muertos
KCAL
PROT

Primer: Jornada Mexicana Día de los Muertos
CA
FE

Segundo: Jornada Mexicana Día de los Muertos
HDC

Postre: Jornada Mexicana Día de los Muertos
LIP

Cena: Jornada Mexicana Día de los Muertos

24

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

25

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

26

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

27

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

28

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

31

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

31

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

31

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

31

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

31

Entrante: Festivo
KCAL
PROT

Primer: Festivo
CA
FE

Segundo: Festivo
HDC

Postre: Festivo
LIP

Cena: Festivo

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 para integrar un día a la semana.