

**OCTOBRE 2022
MENU SECONDAIRE**

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

| | | |
|----------|---|-------------|
| 3 | Buffet de salade | KCAL 701,38 |
| Entrée | | PROT 30,33g |
| Premier | Riz trois délices | CA 248,85mg |
| Deuxième | Cabillaud cuit au four avec ratatouille | FE 4,51mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 80,76g |
| Diner | Légumes bouillis / Fruit | LIP 28,61g |

| | | |
|----------|--|-------------|
| 4 | Buffet de salade | KCAL 907,58 |
| Entrée | | PROT 42,13g |
| Premier | Salade de pomme de terre | CA 120,62mg |
| Deuxième | Escalope de dinde avec poivrons grillés | FE 56,29mg |
| Dessert | Fruit et apfelstrudel | HDC 85,56g |
| Diner | Wok aux légumes Sandwich végétal / Fruit | LIP 50,97g |

| | | |
|----------|---|-------------|
| 5 | Buffet de salade | KCAL 706,77 |
| Entrée | | PROT 30,22g |
| Premier | Riz en croûte | CA 305,26mg |
| Deuxième | Merlu à la Alicante | FE 5,71mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 85,56g |
| Diner | Aubergines farcies aux légumes Oeuf / Fruit | LIP 26,79g |

| | | |
|----------|--|-------------|
| 6 | Buffet de salade | KCAL 800,04 |
| Entrée | | PROT 49,72g |
| Premier | Salade de spirales de légumes à la tomate cerise, fromage valencien et légumes | CA 347,98mg |
| Deuxième | Poulet au romarin et maïs | FE 5,87mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 117,14g |
| Diner | Échalotte et poivron rouge plancha Poisson blanc / Fruit | LIP 31,41g |

| | | |
|----------|---|-------------|
| 7 | Buffet de salade | KCAL 856,59 |
| Entrée | | PROT 34,50g |
| Premier | Lentilles aux légumes - Assiette bio | CA 440,98mg |
| Deuxième | Escalope végétale d'aubergine et fromage | FE 8,07mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 99,84g |
| Diner | Courgette à la plancha Hamburger de merlu / Fruit | LIP 35,92g |

| | | |
|----------|--|-------------|
| 10 | Buffet de salade | KCAL 932,82 |
| Entrée | | PROT 45,92g |
| Premier | Crème de petits pois à l'huile de menthe et mozzarella | CA 578,24mg |
| Deuxième | Goulash de veau avec riz complet et raisins secs | FE 6,36mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 111,88g |
| Diner | Salade complète Oeufs brouillés à l'ail / Fruit | LIP 34,17g |

| | | |
|----------|--|-------------|
| 11 | Buffet de salade | KCAL 742,24 |
| Entrée | | PROT 40,07g |
| Premier | Salade César | CA 574,83mg |
| Deuxième | Lasagne maison | FE 6,67mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 113,07g |
| Diner | Petits pois à l'oignon et au jambon Viande de volaille / Fruit | LIP 32,26g |

| | | |
|----------|-------|------|
| 12 | Férié | KCAL |
| Entrant | | PROT |
| Premier | | CA |
| Deuxième | | FE |
| Dessert | | HDC |
| Diner | | LIP |

| | | |
|----------|---|-------------|
| 13 | Buffet de salade | KCAL 785,88 |
| Entrée | | PROT 33,15g |
| Premier | Tartiflette | CA 245,27mg |
| Deuxième | Ailes de poulet au miel et à la moutarde avec courgette bio | FE 4,06mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 61,57g |
| Diner | Escalivada Poisson au citron / Fruit | LIP 45,63g |

| | | |
|----------|---|-------------|
| 14 | Buffet de salade | KCAL 875,93 |
| Entrée | | PROT 34,60g |
| Premier | Riz à la cubaine (tomate, oeuf) | CA 302,68mg |
| Deuxième | Calamars à l'andalouse avec salade de légumes frais | FE 5,87mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 95,77g |
| Diner | Pommes de terre cuites Croquettes de légumes maison / Fruit | LIP 38,97g |

| | | |
|----------|--|-------------|
| 17 | Buffet de salade | KCAL 864,26 |
| Entrée | | PROT 42,38g |
| Premier | Lentilles aux légumes (P/ECO) | CA 440,39mg |
| Deuxième | Omelette de pomme de terre avec fromage manchego | FE 10,17mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 113,14g |
| Diner | Courgette à la plancha Viande rouge maigre / Fruit | LIP 27,16g |

| | | |
|----------|--|-------------|
| 18 | Buffet de salade | KCAL 871,94 |
| Entrée | | PROT 57,36g |
| Premier | Soupe de pot-au-feu et vermicelles | CA 344,06mg |
| Deuxième | Haut de cuisse à l'italienne avec poivrons grillés | FE 7,92mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 84,59g |
| Diner | Haricots verts sautés Poisson bleu / Fruit | LIP 40,42g |

| | | |
|----------|--|-------------|
| 19 | Buffet de salade | KCAL 811,28 |
| Entrée | | PROT 32,21g |
| Premier | Macaroni complet aux légumes et tomates | CA 261,46mg |
| Deuxième | Anchois fraîches à la andalouse (farine) avec sauce tartare maison | FE 6,75mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 83,96g |
| Diner | Salade complète Omelette au fromage / Fruit | LIP 38,02g |

| | | |
|----------|---|-------------|
| 20 | Buffet de salade | KCAL 982,10 |
| Entrée | | PROT 43,05g |
| Premier | Fabada Végétale Bio | CA 313,55mg |
| Deuxième | Filet de porc au four avec pommes de terre rôties | FE 9,01mg |
| Dessert | Produit laitier ou fromage / Fruit au | HDC 109,17g |
| Diner | Brocoli vapeur Brochette de tofu / Fruit | LIP 41,37g |

| | | |
|----------|--|------|
| 21 | Journée Gastronomique "Día de los Muertos" | KCAL |
| Entrant | | PROT |
| Premier | | CA |
| Deuxième | | FE |
| Dessert | | HDC |
| Diner | | LIP |

| | | |
|----------|-------|------|
| 24 | Férié | KCAL |
| Entrante | | PROT |
| Premier | | CA |
| Deuxième | | FE |
| Dessert | | HDC |
| Diner | | LIP |

| | | |
|----------|-------|------|
| 25 | Férié | KCAL |
| Entrante | | PROT |
| Premier | | CA |
| Deuxième | | FE |
| Dessert | | HDC |
| Diner | | LIP |

| | | |
|----------|-------|------|
| 26 | Férié | KCAL |
| Entrante | | PROT |
| Premier | | CA |
| Deuxième | | FE |
| Dessert | | HDC |
| Diner | | LIP |

| | | |
|----------|-------|------|
| 27 | Férié | KCAL |
| Entrante | | PROT |
| Premier | | CA |
| Deuxième | | FE |
| Dessert | | HDC |
| Diner | | LIP |

| | | |
|----------|-------|------|
| 28 | Férié | KCAL |
| Entrante | | PROT |
| Premier | | CA |
| Deuxième | | FE |
| Dessert | | HDC |
| Diner | | LIP |

| | | |
|----------|-------|------|
| 31 | Férié | KCAL |
| Entrant | | PROT |
| Premier | | CA |
| Deuxième | | FE |
| Dessert | | HDC |
| Diner | | LIP |

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

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

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

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

OCTUBRE 2022 MENÚ SECUNDARIA

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

OPCIONES DE LÁCTEO:
Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL

ALÉRGENOS

| | | | |
|---|----------|---|--|
| 3 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 701,38 PROT 30,33g CA 248,85mg FE 4,51mg HDC 80,76g LIP 28,61g |
| | Primer | Arroz tres delicias | |
| | Segund | Bacalao al horno con ratatouille | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Hervido valenciano Carne blanca plancha /Fruta | |

| | | | |
|---|----------|--|--|
| 4 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 907,58 PROT 42,13g CA 120,62mg FE 6,29mg HDC 85,56g LIP 50,97g |
| | Primer | Ensalada alemana | |
| | Segund | Chuleta de pavo con pimiento asado | |
| | Postre | Fruta y apfelstrudel | |
| | Cena | Wok de verduras Sandwich vegetal /Fruta | |

| | | | |
|---|----------|---|--|
| 5 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 706,77 PROT 30,22g CA 305,26mg FE 5,71mg HDC 85,56g LIP 26,79g |
| | Primer | Arroz con costra | |
| | Segund | Merluza a la alicantina | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Berenjena rellena de verduras Huevo /Fruta | |

| | | | |
|---|----------|---|---|
| 6 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 800,04 PROT 49,72g CA 347,98mg FE 5,87mg HDC 117,14g LIP 31,41g |
| | Primer | Ensalada de espirales vegetales con tomate cherry, queso valenciano y vegetales | |
| | Segund | Pollo al romero con mazorca de maíz | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado blanco /Fruta | |

| | | | |
|---|----------|---|--|
| 7 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 856,59 PROT 34,50g CA 440,96mg FE 4,40mg HDC 99,84g LIP 35,92g |
| | Primer | Lentejas con hortalizas P/ECO | |
| | Segund | Escalope vegetal de berenjena y queso | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Calabacín a la plancha Hamburguesa de merluza /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|--|---|
| 10 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 932,82 PROT 45,92g CA 578,24mg FE 6,36mg HDC 111,88g LIP 34,17g |
| | Primer | Crema de guisantes con aceite de menta y mozzarella | |
| | Segund | Goulash de ternera con arroz integral pasas | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Ensalada completa Revuelto de ajos tiernos /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|--|---|
| 11 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 742,24 PROT 40,07g CA 574,83mg FE 6,67mg HDC 113,07g LIP 32,26g |
| | Primer | Ensalada César | |
| | Segund | Lasaña casera con boloñesa vegetal | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 12 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|--|--|
| 13 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 875,88 PROT 33,15g CA 245,27mg FE 4,06mg HDC 61,57g LIP 45,63g |
| | Primer | Tartiflette (gratinado patatas y bacon) | |
| | Segund | Alitas de pollo a la miel y mostaza con calabacín ecológico a la plancha | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Escalivada Pescado al limón /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|---|--|
| 14 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 875,93 PROT 34,60g CA 302,68mg FE 4,06mg HDC 61,57g LIP 38,97g |
| | Primer | Arroz a la cubana (tomate y huevo) | |
| | Segund | Calamares a la andaluz (rebozado casero) con ensalada de hojas verdes | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Patatas cocidas Croquetas caseras de legumbres /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|---|---|
| 17 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 864,26 PROT 42,38g CA 440,39mg FE 6,01mg HDC 113,14g LIP 27,16g |
| | Primer | Lentejas a la jardinera (P/ECO) | |
| | Segund | Tortilla de patata con queso manchego | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Calabacín a la plancha Carne roja magra /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|--|--|
| 18 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 871,94 PROT 57,36g CA 344,06mg FE 7,92mg HDC 84,59g LIP 40,42g |
| | Primer | Sopa de cocido con fideos | |
| | Segund | Contramuslo a la italiana con pimiento asado | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Judías verdes salteadas Pescado azul /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|---|--|
| 19 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 871,28 PROT 32,21g CA 261,46mg FE 6,75mg HDC 83,96g LIP 38,02g |
| | Primer | Macarrones integrales ECO con vegetales y tomate | |
| | Segund | Boquerones frescos a la andaluz (harina) con salsa tártara casera | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Ensalada completa Tortilla de queso /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|--|---|
| 20 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 982,10 PROT 43,05g CA 313,55mg FE 6,75mg HDC 109,17g LIP 41,37g |
| | Primer | Fabada vegetal P/ECO | |
| | Segund | Solomillo de cerdo al horno con patatas asadas | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Brócoli al vapor Brocheta de tofu /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|-------------------------------------|--|
| 21 | Entrante | Jornada Mexicana Día de los Muertos | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 24 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 25 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 26 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 27 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 28 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 31 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 31 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 31 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 31 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 31 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

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.

**OCTOBRE 2022
2^a OP SECONDAIRE**

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

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^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.

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| <p>3</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 757,08 PROT 48,83g</p> <p>Première: Brocoli écrasé CA 323,97mg</p> <p>Deuxième: Wrap au poulet FE 3,92mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 64,55g LIP 62,84g</p> <p>Dîner: Légumes bouillis / Fruit</p> | <p>4</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 746,45 PROT 67,47g</p> <p>Première: Crème végétale de saison bio CA 123,81mg</p> <p>Deuxième: COD AI pil pil FE 5,87mg</p> <p>Dessert: Fruit et apfelstrudel HDC 58,43g LIP 27,81g</p> <p>Dîner: Wok aux légumes Sandwich végétal / Fruit</p> | <p>5</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 751,14 PROT 25,54g</p> <p>Première: Petits pois au bacon CA 252,16mg</p> <p>Deuxième: Omelette de pomme de terre et oignons FE 65,50mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 77,71g LIP 37,46g</p> <p>Dîner: Aubergines farcies aux légumes Oeuf / Fruit</p> | <p>6</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 504,83 PROT 21,49g</p> <p>Première: "Hervido" valencien CA 294,49mg</p> <p>Deuxième: Coq de San Pedro FE 3,54mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 63,45g LIP 18,64g</p> <p>Dîner: Échalotte et poivron rouge plancha Poisson blanc / Fruit</p> | <p>7</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 928,14 PROT 21,12g</p> <p>Première: Tabuler CA 404,79mg</p> <p>Deuxième: Quiche lorraine FE 3,55mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 81,50g LIP 57,80g</p> <p>Dîner: Courgette à la plancha Hamburger de merlu / Fruit</p> |
| <p>10</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 623,11 PROT 24,13g</p> <p>Première: Salade campagnarde de pomme de terre, légumes et thon CA 219,57mg</p> <p>Deuxième: Filet de maquereau à la galicienne (pomme de terre) FE 4,06mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 73,61g LIP 26,01g</p> <p>Dîner: Salade complète Oeufs brouillés à l'ail / Fruit</p> | <p>11</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 664,83 PROT 14,69g</p> <p>Première: Légumes en tempura CA 267,23mg</p> <p>Deuxième: Paella de légumes FE 3,82mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 98,11g LIP 23,33g</p> <p>Dîner: Petits pois à l'oignon et au jambon Viande de volaille / Fruit</p> | <p>12</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>13</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 616,22 PROT 33,64g</p> <p>Première: Haricots verts sautés au jambon CA 380,52mg</p> <p>Deuxième: Merlu façon marinara FE 5,57mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 65,96g LIP 24,26g</p> <p>Dîner: Escalivada Poisson au citron / Fruit</p> | <p>14</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 451,47 PROT 16,96g</p> <p>Première: Soupe julienne CA 375,88mg</p> <p>Deuxième: Quesadilla végétarienne FE 3,00mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 66,27g LIP 12,70g</p> <p>Dîner: Pommes de terre cuites Croquettes de légumes maison / Fruit</p> |
| <p>17</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 900,73 PROT 38,91g</p> <p>Première: Spaghetti aux boulettes de viande CA 349,43mg</p> <p>Deuxième: Cabillaud à la biscailienne FE 6,62mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 123,18g LIP 32,45g</p> <p>Dîner: Courgette à la plancha Viande rouge maigre / Fruit</p> | <p>18</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 542,39 PROT 21,33g</p> <p>Première: Blettes sautées CA 357,39mg</p> <p>Deuxième: Oeufs brouillés à l'ail tendre et pomme de terre FE 7,05mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 56,32g LIP 25,48g</p> <p>Dîner: Haricots verts sautés Poisson bleu / Fruit</p> | <p>19</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 559,31 PROT 20,25g</p> <p>Première: Crème végétale de saison bio CA 447,64mg</p> <p>Deuxième: Panini gratiné FE 3,54mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 72,86g LIP 21,39g</p> <p>Dîner: Salade complète Omelette au fromage / Fruit</p> | <p>20</p> <p>Entrée: Buffet de salade KCAL 808,10 PROT 26,00g</p> <p>Première: Escalibada CA 205,84mg</p> <p>Deuxième: Saumon teriyaki FE 3,40mg</p> <p>Dessert: Produit laitier ou fromage / Fruit au HDC 53,64g LIP 54,79g</p> <p>Dîner: Brocoli vapeur Brochette de tofu / Fruit</p> | <p>21</p> <p>Entrée: Journée Gastronomique "Día de los Muertos"</p> <p>Première: Journée Gastronomique "Día de los Muertos"</p> <p>Deuxième: Journée Gastronomique "Día de los Muertos"</p> <p>Dessert: Journée Gastronomique "Día de los Muertos"</p> <p>Dîner: Journée Gastronomique "Día de los Muertos"</p> |
| <p>24</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>25</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>26</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>27</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>28</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> |
| <p>31</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>31</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>31</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>31</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> | <p>31</p> <p>Entrée: Férié</p> <p>Première: Férié</p> <p>Deuxième: Férié</p> <p>Dessert: Férié</p> <p>Dîner: Férié</p> |

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

OPCIONES DE LÁCTEO:
Batidos caseros, yogur valenciano natural, yogur artesano, quesos variados

VALOR DIFERENCIAL

ALÉRGENOS

| | | | |
|---|----------|---|--|
| 3 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 757,08 PROT 48,83g CA 323,97mg FE 3,92mg HDC 64,55g LIP 62,84g |
| | Primer | Brócoli gratinado | |
| | Segund | Wrap de pollo | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Hervido valenciano Carne blanca plancha /Fruta | |

| | | | |
|---|----------|--|--|
| 4 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 746,45 PROT 67,47g CA 123,81mg FE 5,87mg HDC 58,43g LIP 27,81g |
| | Primer | Crema de verduras de temporada | |
| | Segund | Bacalao al pil pil | |
| | Postre | Fruta y apfelstrudel | |
| | Cena | Wok de verduras Sandwich vegetal /Fruta | |

| | | | |
|---|----------|---|--|
| 5 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 751,14 PROT 25,54g CA 252,16mg FE 6,50mg HDC 77,71g LIP 37,46g |
| | Primer | Guisantes con bacon | |
| | Segund | Tortilla de patata y cebolla | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Berenjena rellena de verduras Huevo /Fruta | |

| | | | |
|---|----------|--|--|
| 6 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 504,83 PROT 21,49g CA 294,49mg FE 3,54mg HDC 63,45g LIP 18,64g |
| | Primer | Hervido valenciano | |
| | Segund | Gallo San Pedro | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Cebolleta y pimiento rojo plancha Pescado blanco /Fruta | |

| | | | |
|---|----------|---|--|
| 7 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 928,14 PROT 21,12g CA 404,79mg FE 3,55mg HDC 81,50g LIP 57,80g |
| | Primer | Tabulé | |
| | Segund | Quiche lorraine | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Calabacín a la plancha Hamburguesa de merluza /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|--|--|
| 10 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 623,11 PROT 24,13g CA 219,57mg FE 4,06mg HDC 73,61g LIP 26,01g |
| | Primer | Ensalada campera de patata, vegetales y atún | |
| | Segund | Filete de caballa a la gallega (patata) | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Ensalada completa Revuelto de ajos tiernos /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|--|--|
| 11 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 664,83 PROT 14,69g CA 267,23mg FE 3,82mg HDC 98,11g LIP 23,33g |
| | Primer | Verdura en tempura | |
| | Segund | Paella de verduras | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 12 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------------------------------------|--|
| 13 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 616,22 PROT 33,64g CA 380,52mg FE 5,57mg HDC 65,96g LIP 24,26g |
| | Primer | Judías verdes salteadas con jamón | |
| | Segund | Merluza a la marinera | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Escalivada Pescado al limón /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|--|--|
| 14 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 451,47 PROT 16,96g CA 375,88mg FE 3,00mg HDC 66,27g LIP 12,70g |
| | Primer | Sopa juliana | |
| | Segund | Quesadilla vegetal | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Patatas cocidas Croquetas caseras de legumbres /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|---|---|
| 17 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 900,73 PROT 38,91g CA 349,43mg FE 6,62mg HDC 123,18g LIP 32,45g |
| | Primer | Espaguetis con albóndigas | |
| | Segund | Bacalao a la vizcaína | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Calabacín a la plancha Carne roja magra /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|--|--|
| 18 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 542,39 PROT 21,33g CA 357,39mg FE 7,05mg HDC 56,32g LIP 25,48g |
| | Primer | Acelgas rehogadas | |
| | Segund | Revuelto de ajos tiernos y patata | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Judías verdes salteadas Pescado azul /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|---|--|
| 19 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 559,31 PROT 20,25g CA 447,64mg FE 3,54mg HDC 72,86g LIP 21,39g |
| | Primer | Crema de verduras de temporada | |
| | Segund | Panini gratinado | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Ensalada completa Tortilla de queso /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|---|--|
| 20 | Entrante | Buffet de ensaladas | KCAL 808,10 PROT 26,00g CA 205,84mg FE 3,40mg HDC 53,64g LIP 54,79g |
| | Primer | Escalibada | |
| | Segund | Salmón teriyaki | |
| | Postre | Fruta y complemento lácteo | |
| | Cena | Brócoli al vapor Brocheta de tofu /Fruta | |

| | | | |
|----|----------|-------------------------------------|--|
| 21 | Entrante | Jornada Mexicana Día de los Muertos | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 24 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 25 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 26 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 27 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 28 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|----|----------|---------|--|
| 31 | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|--|----------|---------|--|
| | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|--|----------|---------|--|
| | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|--|----------|---------|--|
| | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

| | | | |
|--|----------|---------|--|
| | Entrante | Festivo | |
| | Primer | | |
| | Segund | | |
| | Postre | | |
| | Cena | | |

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.