

JUIN 2026 MENU PRIMAIRE

FRUITS DE SAISON:
Cerise, fraise, pêche, melon, nectarine, pastèque, banane et ananas

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
- CACAHUÏTES
- FRUITS SECS
- SÉSAME
- ORUSTACÉS
- OÛLF
- 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.

1 Salade du jour
KCAL 769,01
PROT 34,38g
CA 242,08mg
FE 7,33mg
HDC 112,29g
LIP 20,58g

Entrant

Premier: Macaroni complet à l'italienne (tomate, fromage)

Deuxième: Merlu en sauce

Dessert: Fruit

Dîner: Gaspacho
Viande de volaille /Fruit

2 Salade du jour
KCAL 680,78
PROT 24,66g
CA 129,46mg
FE 4,53mg
HDC 86,95g
LIP 23,58g

Entrant

Premier: Soupe de volaille

Deuxième: Couscous complet

Dessert: Fruit

Dîner: Courgettes grillées
Poisson bleu /Fruit

3 Salade du jour BIO
KCAL 706,86
PROT 38,11g
CA 218,10mg
FE 5,13mg
HDC 86,95g
LIP 23,43g

Entrant

Premier: Gratin de pommes de terre

Deuxième: Poulet au four aux poivrons grillés

Dessert: Fruit

Dîner: Haricots verts sautés
Oeufs brouillés aux légumes /Fruit

4 Salmorejo
KCAL 883,81
PROT 40,93g
CA 247,89mg
FE 5,54mg
HDC 83,94g
LIP 42,43g

Entrant

Premier: Riz 'rossejat'

Deuxième: Crunch de saumon avec des carottes

Dessert: Yaourt

Dîner: Salade complète
Viande maigre de porc /Fruit

5 Salade du jour BIO
KCAL 797,07
PROT 43,19g
CA 223,14mg
FE 10,41mg
HDC 91,80g
LIP 29,18g

Entrant

Premier: Curry de pois chiches et légumes

Deuxième: Longe de porc avec tomate

Dessert: Fruit BIO

Dîner: Pommes de terre cuites
Poisson en papillote /Fruit

8 Salade du jour
KCAL 762,58
PROT 24,87g
CA 116,59mg
FE 4,56mg
HDC 84,82g
LIP 38,37g

Entrant

Premier: Crème de courgettes, pommes de terre nouvelles et oignons doux

Deuxième: Ragout de dinde avec cous cous

Dessert: Fruit

Dîner: Chips de patate douce
Poisson blanc /Fruit

9 Salade du jour
KCAL 710,92
PROT 29,90g
CA 168,19mg
FE 9,51mg
HDC 103,02g
LIP 20,69g

Entrant

Premier: Lentilles aux légumes

Deuxième: "Tortilla de patata" avec des carottes

Dessert: Fruit

Dîner: Quinoa aux épices
Viande rouge maigre /Fruit

10 Gaspacho de pastèque
KCAL 895,07
PROT 29,82g
CA 187,47mg
FE 5,34mg
HDC 113,83g
LIP 49,76g

Entrant

Premier: Nouilles à la carbonara

Deuxième: Cabillaud à la biscaïenne

Dessert: Fruit BIO

Dîner: Tartine d'houmous
Omelette aux légumes /Fruit

11 Salade du jour BIO
KCAL 787,25
PROT 37,54g
CA 313,35mg
FE 5,58mg
HDC 72,61g
LIP 53,52g

Entrant

Premier: Haricots blancs aux légumes BIO

Deuxième: Rôti de porc avec des pommes de terre

Dessert: Yaourt

Dîner: Salade complète
Poisson sauce citron /Fruit

12 Salade du jour BIO
KCAL 852,90
PROT 30,87g
CA 140,25mg
FE 5,18mg
HDC 102,28g
LIP 35,63g

Entrant

Premier: Riz à la "cubaine"

Deuxième: Merlan bleu en tempura aux légumes sautés

Dessert: Fruit

Dîner: Gaspacho
Viande blanche /Fruit

15 Salade du jour
KCAL 665,14
PROT 34,80g
CA 455,68mg
FE 4,94mg
HDC 85,69g
LIP 36,56g

Entrant

Premier: Coquilles à la bolognaise de légumes

Deuxième: Omelette au fromage Avec tomate en huile de basilic

Dessert: Fruit

Dîner: Épi de maïs avec du sel
Viande de volaille /Fruit

16 Salade du jour
KCAL 695,51
PROT 28,59g
CA 253,24mg
FE 8,52mg
HDC 141,32g
LIP 20,62g

Entrant

Premier: Fideuà de Gandia (poissons et fruits de mer)

Deuxième: Falafel (fait maison) avec brocoli

Dessert: Fruit

Dîner: Chips de patate douce
Pizza maison aux légumes frais saison /Fruit

17 Crème froide au melon
KCAL 751,30
PROT 39,46g
CA 250,93mg
FE 8,82mg
HDC 83,62g
LIP 28,98g

Entrant

Premier: Salade de pois chiches, légumes et fromage feta

Deuxième: Ailes de poulet à l'ail avec Aubergine assaisonnée

Dessert: Fruit BIO

Dîner: Légumes grillés
Poisson sauce citron /Fruit

18 Salade du jour BIO
KCAL 981,22
PROT 30,53g
CA 292,11mg
FE 4,13mg
HDC 100,53g
LIP 51,00g

Entrant

Premier: Riz aux côtes levées, ail et artichauts

Deuxième: Dos de merlu à la lyonnaise avec courgettes grillées

Dessert: Yaourt

Dîner: Tartine à l'avocat
Oeufs sur le plat /Fruit

19 Salade du jour
KCAL 858,37
PROT 33,28g
CA 292,47mg
FE 6,26mg
HDC 121,11g
LIP 27,26g

Entrant

Premier: Crème de légumes secs

Deuxième: PIZZA

Dessert: Fruit

Dîner: Gaspacho
Viande maigre de porc /Fruit

22 Salade du jour
KCAL 756,85
PROT 28,20g
CA 124,85mg
FE 4,42mg
HDC 97,36g
LIP 42,05g

Entrant

Premier: Spaghettis de blé entier aux courgettes et sauce au fromage

Deuxième: Boulettes à la jardinière

Dessert: Fruit

Dîner: Salade complète
Oeufs brouillés aux épinards /Fruit

23 Salade du jour
KCAL 709,32
PROT 24,28g
CA 138,61mg
FE 6,03mg
HDC 69,40g
LIP 41,75g

Entrant

Premier: Crème de lentilles rouges à la pomme rôtie

Deuxième: Ragoût maigre au blé tendre

Dessert: Fruit

Dîner: Chips de patate douce
Poisson sauce citron /Fruit

24 Entrante
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

Férié

25 Salade du jour
KCAL 722,53
PROT 24,80g
CA 309,14mg
FE 6,27mg
HDC 50,97g
LIP 47,12g

Entrant

Premier: Salade murcienne

Deuxième: Oeufs brouillés et courgettes avec des carotte

Dessert: Yaourt

Dîner: Épinards sautés
Viande de volaille /Fruit

26 Toasts aux champignons gratinés
KCAL 701,08
PROT 35,40g
CA 411,07mg
FE 2,45mg
HDC 54,08g
LIP 38,53g

Entrant

Premier: Salade caprese

Deuxième: Cannellonis de viande

Dessert: Fruit

Dîner: Tartine d'houmous
Omelette de pomme de terre /Fruit

29 Salade du jour
KCAL 735,30
PROT 35,66g
CA 400,40mg
FE 5,83mg
HDC 108,97g
LIP 31,19g

Entrant

Premier: Macaroni à la crème fraîche

Deuxième: 'All i pebre' Rascasse avec petits pois

Dessert: Fruit

Dîner: Haricots verts sautés
Brochette de dinde /Fruit

30 MENU FIN DE COURS
KCAL 797,04
PROT 33,59g
CA 402,85mg
FE 4,77mg
HDC 63,83g
LIP 44,74g

Entrant

Premier: Charcuterie (poitrine de dinde, fromage) avec des croquettes variées

Deuxième: Hamburger complet avec des pommes de terre

Dessert: Fruit

Dîner: Petits pois à l'oignon et au jambon /Fruit

31 Entrant
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

32 Entrant
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

33 Entrant
KCAL
PROT
CA
FE
HDC
LIP

JUNIO 2026 MENÚ PRIMARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:
Cereza, Fresa, Melocotón, Melón, Nectarina, Sandía, Plátano y Piña

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
- CRUSTÁCEOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUIFRIOS
- 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 desea poner énfasis un día a la semana.

1 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 769,01
PROT 34,38g
CA 242,08mg
FE 7,33mg
HDC 112,29g
LIP 20,58g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso)
Merluza a la marinera
Fruta
Gazpacho
Carne de ave /Fruta

2 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 680,78
PROT 24,66g
CA 129,46mg
FE 4,53mg
HDC 86,95g
LIP 23,58g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Sopa de ave
Cous cous completo
Fruta
Calabacín a la plancha
Pescado azul /Fruta

3 Ensalada fresca ecológica
KCAL 706,86
PROT 38,11g
CA 218,10mg
FE 5,13mg
HDC 86,95g
LIP 23,43g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Patatas al gratén
Pollo al horno con asadillo de pimientos
Fruta
Judías verdes salteadas
Revuelto de verduras /Fruta

4 Salmorejo
KCAL 883,81
PROT 40,93g
CA 247,89mg
FE 5,54mg
HDC 83,94g
LIP 42,43g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Arroz rossejat
Crunch de salmón con zanahoria vichy
Yogur
Ensalada completa
Carne magra de cerdo /Fruta

5 Ensalada fresca ecológica
KCAL 797,07
PROT 43,19g
CA 223,14mg
FE 10,41mg
HDC 91,80g
LIP 29,18g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Curry de garbanzos y verduras
Magro con tomate
Fruta ECO
Patatas cocidas
Pescado al papillote /Fruta

8 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 762,58
PROT 24,87g
CA 116,59mg
FE 4,56mg
HDC 84,82g
LIP 38,37g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Crema de calabacín, patata nueva y cebolla dulce
Ragout de pavo con cous cous
Fruta
Chips de boniato al horno
Pescado blanco /Fruta

9 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 710,92
PROT 29,90g
CA 168,19mg
FE 9,51mg
HDC 103,02g
LIP 20,69g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con zanahoria vichy
Fruta
Quinoa con especias
Carne roja magra /Fruta

10 Gazpacho de sandía
KCAL 895,07
PROT 29,82g
CA 187,47mg
FE 5,34mg
HDC 113,83g
LIP 49,76g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Tallarines a la carbonara
Abadejo a la vizcaína
Fruta ECO
Tosta de hummus
Tortilla de verdura /Fruta

11 Ensalada fresca ecológica
KCAL 787,25
PROT 37,54g
CA 313,35mg
FE 8,58mg
HDC 72,61g
LIP 53,52g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Alubias blancas con verduras P/ECO
Cabeza de lomo asada con patatas
Yogur
Ensalada completa
Pescado al limón /Fruta

12 Ensalada fresca ecológica
KCAL 852,90
PROT 30,87g
CA 140,25mg
FE 14,20mg
HDC 102,28g
LIP 35,63g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Arroz a la cubana (tomate y huevo)
Bacaladilla en tempura con salteado de verduras
Fruta
Gazpacho
Carne blanca /Fruta

15 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 665,14
PROT 34,80g
CA 455,68mg
FE 4,94mg
HDC 85,69g
LIP 36,56g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Caracolas con boloñesa vegetal
Tortilla de queso con tomate en aceite de albahaca
Fruta
Mazorca de maíz con sal
Carne de ave /Fruta

16 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 695,51
PROT 28,59g
CA 253,24mg
FE 8,52mg
HDC 141,32g
LIP 20,62g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Fideuá de Gandia (pescado y marisco)
Falafel con brócoli
Fruta
Chips de boniato al horno
Pizza casera de verduras frescas de temporada

17 Crema fría de melón
KCAL 751,30
PROT 39,46g
CA 250,93mg
FE 7,82mg
HDC 83,62g
LIP 28,98g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta
Alitas de pollo al ajillo con Berenjenas aliñadas
Fruta ECO
Parrillada de verduras
Pescado al limón /Fruta

18 Ensalada fresca ecológica
KCAL 981,22
PROT 30,53g
CA 292,11mg
FE 4,13mg
HDC 100,53g
LIP 51,00g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Arroz con costillas, ajetes y alcachofas
Lomos de merluza a la lionesa con calabacín a la plancha
Yogur
Tostada de brotes con aguacate
Huevos al plato /Fruta

19 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 858,37
PROT 33,28g
CA 292,47mg
FE 6,26mg
HDC 121,11g
LIP 27,26g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Crema de legumbres
PIZZERO
Gazpacho
Carne magra de cerdo /Fruta

22 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 756,85
PROT 28,20g
CA 124,85mg
FE 4,42mg
HDC 97,36g
LIP 42,05g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Espaguetis integrales con salsa de calabacín y queso
Albóndigas a la jardinera
Fruta
Ensalada completa
Revuelto de espinacas /Fruta

23 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 709,32
PROT 24,28g
CA 138,61mg
FE 6,03mg
HDC 69,40g
LIP 41,75g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Crema de lentejas rojas con manzana asada
Ragout de magro con trigo tierno
Fruta
Chips de boniato al horno
Pescado al limón /Fruta

24 Festivo

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

25 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 722,53
PROT 24,80g
CA 309,14mg
FE 6,27mg
HDC 50,97g
LIP 47,12g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Ensalada murciana
Revuelto de calabacín con zanahoria
Yogur
Espinacas salteadas
Carne de ave /Fruta

26 Tosta de champiñón gratinado
KCAL 701,08
PROT 35,40g
CA 411,07mg
FE 2,45mg
HDC 54,08g
LIP 38,53g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Ensalada capresse
Canelones gratinados
Fruta
Tosta de hummus
Tortilla de patata /Fruta

29 Ensalada de verduras de temporada
KCAL 735,30
PROT 35,66g
CA 400,40mg
FE 5,83mg
HDC 108,97g
LIP 31,19g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Macarrones a la crema
Filete de gallineta en all i pebre con guisantes
Fruta
Judías verdes salteadas
Brochetas de pavo /Fruta

30 MENÚ FIN DE CURSO
Ensalada de verduras de temporada
KCAL 797,04
PROT 33,59g
CA 402,85mg
FE 4,77mg
HDC 63,83g
LIP 44,74g

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Entremeses variados con croquetas variadas
Hamburguesa completa con patatas
Fruta
Guisantes con cebolla y jamón
Salmón al papillote /Fruta

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena

Entrante
Primero
Segundo
Postre
Cena