

JUIN 2026 MENU SECONDAIRE

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 Buffet de salade
 Entrée: 796,96 KCAL
 PROT: 37,52g
 CA: 357,38mg
 FE: 7,15mg
 HDC: 112,79g
 LIP: 21,65g

Macaroni complet à l'italienne (tomate, fromage)

Premier: Merlu en sauce

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Gaspacho

Dîner: Viande de volaille /Fruit

2 Buffet de salade
 Entrée: 708,72 KCAL
 PROT: 27,81g
 CA: 244,76mg
 FE: 4,36mg
 HDC: 132,88g
 LIP: 24,66g

Soupe de volaille

Premier: Couscous complet

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Courgettes grillées

Dîner: Poisson bleu /Fruit

3 Buffet de salade
 Entrée: 739,12 KCAL
 PROT: 40,96g
 CA: 329,14mg
 FE: 4,71mg
 HDC: 85,41g
 LIP: 25,95g

Gratin de pommes de terre

Premier: Poulet au four aux poivrons grillés

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Haricots verts sautés

Dîner: Oeufs brouillés aux légumes /Fruit

4 Buffet de salade
 Entrée: 843,33 KCAL
 PROT: 38,12g
 CA: 244,26mg
 FE: 5,85mg
 HDC: 91,47g
 LIP: 35,81g

Riz 'rossejat'

Premier: Crunch de saumon avec des carottes

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Salade complète

Dîner: Viande maigre de porc /Fruit

5 Buffet de salade
 Entrée: 807,48 KCAL
 PROT: 45,92g
 CA: 331,65mg
 FE: 9,82mg
 HDC: 85,21g
 LIP: 31,56g

Curry de pois chiches et légumes

Premier: Longe de porc avec tomate

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Pommes de terre cuites

Dîner: Poisson en papillote /Fruit

8 Buffet de salade
 Entrée: 790,52 KCAL
 PROT: 28,01g
 CA: 231,89mg
 FE: 4,39mg
 HDC: 85,32g
 LIP: 39,44g

Crème de courgettes, pommes de terre nouvelles et oignons doux

Premier: Ragout de dinde avec cous cous

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Chips de patate douce

Dîner: Poisson blanc /Fruit

9 Buffet de salade
 Entrée: 738,86 KCAL
 PROT: 33,04g
 CA: 283,49mg
 FE: 9,34mg
 HDC: 106,52g
 LIP: 21,76g

Lentilles aux légumes

Premier: "Tortilla de patata" avec des carottes

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Quinoa aux épices

Dîner: Viande rouge maigre /Fruit

10 Buffet de salade
 Entrée: 883,84 KCAL
 PROT: 32,58g
 CA: 323,07mg
 FE: 5,05mg
 HDC: 106,38g
 LIP: 50,09g

Nouilles à la carbonara

Premier: Cabillaud à la biscaïenne

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Tartine d'houmous

Dîner: Omelette aux légumes /Fruit

11 Buffet de salade
 Entrée: 807,53 KCAL
 PROT: 36,52g
 CA: 279,44mg
 FE: 6,7mg
 HDC: 81,19g
 LIP: 52,48g

Haricots blancs aux légumes **BIO**

Premier: Rôti de porc avec des pommes de terre

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Salade complète

Dîner: Poisson sauce citron /Fruit

12 Buffet de salade
 Entrée: 885,16 KCAL
 PROT: 33,72g
 CA: 251,29mg
 FE: 4,76mg
 HDC: 100,73g
 LIP: 38,15g

Riz à la "cubaine"

Premier: Merlan bleu en tempura aux légumes sautés

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Gaspacho

Dîner: Viande blanche /Fruit

15 Buffet de salade
 Entrée: 693,09 KCAL
 PROT: 37,94g
 CA: 570,98mg
 FE: 4,77mg
 HDC: 86,18g
 LIP: 37,63g

Coquilles à la bolognaise de légumes

Premier: Omelette au fromage Avec tomate en huile de basilic

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Épi de maïs avec du sel

Dîner: Viande de volaille /Fruit

16 Buffet de salade
 Entrée: 723,46 KCAL
 PROT: 31,73g
 CA: 368,54mg
 FE: 8,35mg
 HDC: 141,81g
 LIP: 21,69g

Fideuà de Gandia (poissons et fruits de mer)

Premier: Falafel (fait maison) avec brocoli

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Chips de patate douce

Dîner: Pizza maison aux légumes frais saison /Fruit

17 Buffet de salade
 Entrée: 729,91 KCAL
 PROT: 40,22g
 CA: 315,56mg
 FE: 8,05mg
 HDC: 78,72g
 LIP: 28,08g

Salade de pois chiches, légumes et fromage feta

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

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Légumes grillés

Dîner: Poisson sauce citron /Fruit

18 Buffet de salade
 Entrée: 1001,50 KCAL
 PROT: 39,51g
 CA: 258,21mg
 FE: 4,22mg
 HDC: 109,11g
 LIP: 49,96g

Riz aux côtes levées, ail et artichauts

Premier: Dos de merlu à la lyonnaise avec courgettes grillées

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Tartine à l'avocat

Dîner: Oeufs sur le plat /Fruit

19 Buffet de salade
 Entrée: 858,37 KCAL
 PROT: 33,28g
 CA: 292,47mg
 FE: 6,26mg
 HDC: 121,11g
 LIP: 27,26g

Crème de légumes secs

Premier: PIZZA

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Gaspacho

Dîner: Viande maigre de porc /Fruit

22 Buffet de salade
 Entrée: 784,79 KCAL
 PROT: 31,34g
 CA: 240,15mg
 FE: 4,24mg
 HDC: 97,86g
 LIP: 43,13g

Spaghettis de blé entier aux courgettes et sauce au fromage

Premier: Boulettes à la jardinière

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Salade complète

Dîner: Oeufs brouillés aux épinards /Fruit

23 Buffet de salade
 Entrée: 737,26 KCAL
 PROT: 27,42g
 CA: 253,91mg
 FE: 5,85mg
 HDC: 69,89g
 LIP: 42,83g

Crème de lentilles rouges à la pomme rôtie

Premier: Ragoût maigre au blé tendre

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Chips de patate douce

Dîner: Poisson sauce citron /Fruit

24 Entrante
 Entrante: Férié

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

25 Buffet de salade
 Entrée: 738,49 KCAL
 PROT: 24,07g
 CA: 279,50mg
 FE: 6,15mg
 HDC: 61,58g
 LIP: 44,63g

Salade murcienne

Premier: Oeufs brouillés et courgettes avec des carotte

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Épinards sautés

Dîner: Viande de volaille /Fruit

26 Buffet de salade
 Entrée: 598,50 KCAL
 PROT: 33,06g
 CA: 462,56mg
 FE: 2,19mg
 HDC: 35,94g
 LIP: 35,42g

Salade caprese

Premier: Cannellonis de viande

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Tartine d'houmous

Dîner: Omelette de pomme de terre /Fruit

29 Buffet de salade
 Entrée: 763,24 KCAL
 PROT: 38,80g
 CA: 515,70mg
 FE: 5,66mg
 HDC: 109,46g
 LIP: 32,26g

Macaroni à la crème fraîche

Premier: 'All i pebre' Rascasse avec petits pois

Deuxième: Fruit et yaourt

Dessert: Haricots verts sautés

Dîner: Brochette de dinde /Fruit

30 MENU FIN DE COURS Buffet de salade
 Entrée: 824,98 KCAL
 PROT: 36,73g
 CA: 518,15mg
 FE: 4,60mg
 HDC: 64,32g
 LIP: 45,82g

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

Premier: Hamburger complet avec des pommes de terre

Deuxième: Fruit et yaourt

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

Dîner

31 Entrante
 Entrante

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

32 Entrante
 Entrante

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

33 Entrante
 Entrante

Premier

Deuxième

Dessert

Dîner

JUNIO 2026 MENÚ SECUNDARIA

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
- ORUSTIACOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFRIOS
- ALTRAMUCES
- 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 debe poner énfasis un día a la semana.

1 Buffet de ensaladas
KCAL 796,96
PROT 37,52g
CA 357,38mg
FE 7,15mg
HDC 112,79g
LIP 21,65g

Entrante: Entrenador

Primero: Macarrones integrales a la italiana (tomate, queso)

Segundo: Merluza a la marinera

Postre: Fruta y yogur

Cena: Gazpacho
Carne de ave /Fruta

2 Buffet de ensaladas
KCAL 708,72
PROT 27,81g
CA 244,76mg
FE 4,36mg
HDC 132,88g
LIP 24,66g

Entrante: Entrenador

Primero: Sopa de ave

Segundo: Cous cous completo

Postre: Fruta y yogur

Cena: Calabacín a la plancha
Pescado azul /Fruta

3 Buffet de ensaladas
KCAL 739,12
PROT 40,96g
CA 329,14mg
FE 5,71mg
HDC 85,41g
LIP 25,95g

Entrante: Entrenador

Primero: Patatas al gratén

Segundo: Pollo al horno con asadillo de pimientos

Postre: Fruta y yogur

Cena: Judías verdes salteadas
Revuelto de verduras /Fruta

4 Buffet de ensaladas
KCAL 843,33
PROT 38,12g
CA 244,26mg
FE 5,85mg
HDC 91,47g
LIP 35,81g

Entrante: Entrenador

Primero: Arrós rossejat

Segundo: Crunch de salmón con zanahoria vichy

Postre: Fruta y yogur

Cena: Ensalada completa
Carne magra de cerdo /Fruta

5 Buffet de ensaladas
KCAL 807,48
PROT 45,92g
CA 331,65mg
FE 9,82mg
HDC 85,21g
LIP 31,56g

Entrante: Entrenador

Primero: Curry de garbanzos y verduras

Segundo: Magro con tomate

Postre: Fruta y yogur

Cena: Patatas cocidas
Pescado al papillote /Fruta

8 Buffet de ensaladas
KCAL 790,52
PROT 28,01g
CA 231,89mg
FE 4,39mg
HDC 103,52g
LIP 39,44g

Entrante: Entrenador

Primero: Crema de calabacín, patata nueva y cebolla dulce

Segundo: Ragout de pavo con cous cous

Postre: Fruta y yogur

Cena: Chips de boniato al horno
Pescado blanco /Fruta

9 Buffet de ensaladas
KCAL 738,86
PROT 33,04g
CA 283,49mg
FE 9,34mg
HDC 106,52g
LIP 21,76g

Entrante: Entrenador

Primero: Lentejas a la hortelana

Segundo: Tortilla de patata con zanahoria vichy

Postre: Fruta y yogur

Cena: Quinoa con especias
Carne roja magra /Fruta

10 Buffet de ensaladas
KCAL 883,84
PROT 32,58g
CA 323,07mg
FE 5,05mg
HDC 106,38g
LIP 50,09g

Entrante: Entrenador

Primero: Tallarines a la carbonara

Segundo: Abadejo a la vizcaína

Postre: Fruta y yogur

Cena: Tosta de hummus
Tortilla de verdura /Fruta

11 Buffet de ensaladas
KCAL 807,53
PROT 36,52g
CA 279,44mg
FE 8,67mg
HDC 81,19g
LIP 52,48g

Entrante: Entrenador

Primero: Alubias blancas con verduras P/ECO

Segundo: Cabeza de lomo asada con patatas

Postre: Fruta y yogur

Cena: Ensalada completa
Pescado al limón /Fruta

12 Buffet de ensaladas
KCAL 885,16
PROT 33,72g
CA 251,29mg
FE 4,76mg
HDC 100,73g
LIP 38,15g

Entrante: Entrenador

Primero: Arroz a la cubana (tomate y huevo)

Segundo: Bacaladilla en tempura con salteado de verduras

Postre: Fruta y yogur

Cena: Gazpacho
Carne blanca /Fruta

15 Buffet de ensaladas
KCAL 693,09
PROT 37,94g
CA 570,98mg
FE 4,77mg
HDC 86,18g
LIP 37,63g

Entrante: Entrenador

Primero: Caracolas con boloñesa vegetal

Segundo: Tortilla de queso con tomate en aceite de albahaca

Postre: Fruta y yogur

Cena: Mazorca de maíz con sal
Carne de ave /Fruta

16 Buffet de ensaladas
KCAL 723,46
PROT 31,73g
CA 368,54mg
FE 8,35mg
HDC 141,81g
LIP 21,69g

Entrante: Entrenador

Primero: Fideuá de Gandia (pescado y marisco)

Segundo: Falafel con brócoli

Postre: Fruta y yogur

Cena: Chips de boniato al horno
Pizza casera de verduras frescas de temporada

17 Buffet de ensaladas
KCAL 729,91
PROT 40,22g
CA 315,56mg
FE 8,05mg
HDC 78,72g
LIP 28,08g

Entrante: Entrenador

Primero: Ensalada de garbanzos, vegetales y queso feta

Segundo: Alitas de pollo al ajillo con Berenjenas aliñadas

Postre: Fruta y yogur

Cena: Parrillada de verduras
Pescado al limón /Fruta

18 Buffet de ensaladas
KCAL 1001,50
PROT 29,51g
CA 258,21mg
FE 4,22mg
HDC 109,11g
LIP 49,96g

Entrante: Entrenador

Primero: Arroz con costillas, ajetes y alcachofas

Segundo: Lomos de merluza a la lionesa con calabacín a la plancha

Postre: Fruta y yogur

Cena: Tostada de brotes con aguacate
Huevos al plato /Fruta

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

Entrante: Entrenador

Primero: Crema de legumbres

Segundo: PIZZERO

Postre: Fruta y yogur

Cena: Gazpacho
Carne magra de cerdo /Fruta

22 Buffet de ensaladas
KCAL 784,79
PROT 31,34g
CA 240,15mg
FE 4,24mg
HDC 97,86g
LIP 43,13g

Entrante: Entrenador

Primero: Espaguetis integrales con salsa de calabacín y queso

Segundo: Albóndigas a la jardinera

Postre: Fruta y yogur

Cena: Ensalada completa
Revuelto de espinacas /Fruta

23 Buffet de ensaladas
KCAL 737,26
PROT 27,42g
CA 253,91mg
FE 5,85mg
HDC 69,89g
LIP 42,83g

Entrante: Entrenador

Primero: Crema de lentejas rojas con manzana asada

Segundo: Ragout de magro con trigo tierno

Postre: Fruta y yogur

Cena: Chips de boniato al horno
Pescado al limón /Fruta

24 Buffet de ensaladas
KCAL 738,26
PROT 27,42g
CA 253,91mg
FE 5,85mg
HDC 69,89g
LIP 42,83g

Entrante: Festivo

25 Buffet de ensaladas
KCAL 738,49
PROT 24,07g
CA 279,50mg
FE 6,60mg
HDC 61,58g
LIP 44,63g

Entrante: Entrenador

Primero: Ensalada murciana

Segundo: Revuelto de calabacín con zanahoria

Postre: Fruta y yogur

Cena: Espinacas salteadas
Carne de ave /Fruta

26 Buffet de ensaladas
KCAL 598,50
PROT 33,06g
CA 462,56mg
FE 2,19mg
HDC 35,94g
LIP 35,42g

Entrante: Entrenador

Primero: Ensalada capresse

Segundo: Canelones gratinados

Postre: Fruta y yogur

Cena: Tosta de hummus
Tortilla de patata /Fruta

29 Buffet de ensaladas
KCAL 763,24
PROT 38,80g
CA 515,70mg
FE 5,66mg
HDC 109,46g
LIP 32,26g

Entrante: Entrenador

Primero: Macarrones a la crema

Segundo: Filete de gallineta en all i pebre con guisantes

Postre: Fruta y yogur

Cena: Judías verdes salteadas
Brochetas de pavo /Fruta

30 MENÚ FIN DE CURSO
Buffet de ensaladas
KCAL 824,98
PROT 36,73g
CA 518,15mg
FE 4,60mg
HDC 64,32g
LIP 45,82g

Entrante: Entrenador

Primero: Entremeses variados con croquetas variadas

Segundo: Hamburguesa completa con patatas

Postre: Fruta y yogur

Cena: Guisantes con cebolla y jamón
Salmón al papillote /Fruta

31 Buffet de ensaladas
KCAL 738,26
PROT 27,42g
CA 253,91mg
FE 5,85mg
HDC 69,89g
LIP 42,83g

Entrante: Festivo

32 Buffet de ensaladas
KCAL 738,49
PROT 24,07g
CA 279,50mg
FE 6,60mg
HDC 61,58g
LIP 44,63g

Entrante: Entrenador

Primero: Ensalada murciana

Segundo: Revuelto de calabacín con zanahoria

Postre: Fruta y yogur

Cena: Espinacas salteadas
Carne de ave /Fruta

33 Buffet de ensaladas
KCAL 598,50
PROT 33,06g
CA 462,56mg
FE 2,19mg
HDC 35,94g
LIP 35,42g

Entrante: Entrenador

Primero: Ensalada capresse

Segundo: Canelones gratinados

Postre: Fruta y yogur

Cena: Tosta de hummus
Tortilla de patata /Fruta

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

CÉLERI

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>1 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Gratin d'épinards avec du bacon</p> <p>Première</p> <p>Oeufs brouillés aux champignons</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Gaspacho</p> <p>Dîner</p> <p>Viande de volaille /Fruit</p> <p>KCAL 804,08 PROT 29,27g CA 445,77mg FE 7,48mg HDC 66,30g LIP 47,14g</p>	<p>2 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Salade de pommes de terre, légumes, thon et oeufs</p> <p>Première</p> <p>Morue à la Bilbao</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Courgettes grillées</p> <p>Dîner</p> <p>Poisson bleu /Fruit</p> <p>KCAL 816,30 PROT 28,94g CA 248,96mg FE 4,82mg HDC 84,67g LIP 40,66g</p>	<p>3 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Salade d'haricots blancs</p> <p>Première</p> <p>Anchois tempura avec petits pois</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Haricots verts sautés</p> <p>Dîner</p> <p>Oeufs brouillés aux légumes /Fruit</p> <p>KCAL 836,70 PROT 42,10g CA 323,29mg FE 9,69mg HDC 111,69g LIP 24,79g</p>	<p>4 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>avec haricots verts sautés au jambon</p> <p>Première</p> <p>Blanc de poulet à la crème avec des pâtes</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Salade complète</p> <p>Dîner</p> <p>Viande maigre de porc /Fruit</p> <p>KCAL 931,00 PROT 43,02g CA 295,77mg FE 5,24mg HDC 103,39g LIP 52,42g</p>	<p>5 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Salade murcienne</p> <p>Première</p> <p>Quesadilla</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Pommes de terre cuites</p> <p>Dîner</p> <p>Poisson en papillote /Fruit</p> <p>KCAL 868,23 PROT 31,81g CA 394,31mg FE 5,77mg HDC 93,79g LIP 40,76g</p>
<p>8 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Quinoa sauté avec des légumes</p> <p>Première</p> <p>Merlu en sauce aux pois mange-tout sautés</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Chips de patate douce</p> <p>Dîner</p> <p>Poisson blanc /Fruit</p> <p>KCAL 816,41 PROT 27,32g CA 275,08mg FE 4,20mg HDC 106,03g LIP 31,82g</p>	<p>9 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Broccoli gratiné</p> <p>Première</p> <p>Rouleau de printemps aux légumes sautés</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Quinoa aux épices</p> <p>Dîner</p> <p>Viande rouge maigre /Fruit</p> <p>KCAL 847,29 PROT 21,61g CA 420,32mg FE 3,61mg HDC 73,12g LIP 52,63g</p>	<p>10 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Soupe de volaille</p> <p>Première</p> <p>Côtelette de dinde et haricots verts</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Tartine d'houmous</p> <p>Dîner</p> <p>Omelette aux légumes /Fruit</p> <p>KCAL 876,82 PROT 52,66g CA 262,04mg FE 6,71mg HDC 95,68g LIP 42,24g</p>	<p>11 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Salmorejo</p> <p>Première</p> <p>Oeufs brouillés aux jambon</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Salade complète</p> <p>Dîner</p> <p>Poisson sauce citron /Fruit</p> <p>KCAL 773,60 PROT 23,68g CA 219,42mg FE 5,14mg HDC 63,62g LIP 47,80g</p>	<p>12 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Ensaladilla</p> <p>Première</p> <p>Blanc de poulet avec des tomates grillées</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Gaspacho</p> <p>Dîner</p> <p>Viande blanche /Fruit</p> <p>KCAL 800,08 PROT 32,82g CA 219,73mg FE 3,87mg HDC 60,95g LIP 47,88g</p>
<p>15 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Gratin de chou-fleur</p> <p>Première</p> <p>Morue confite aux pois mange-tout sautés</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Épi de maïs avec du sel</p> <p>Dîner</p> <p>Viande de volaille /Fruit</p> <p>KCAL 741,55 PROT 25,82g CA 336,91mg FE 3,76mg HDC 70,80g LIP 40,15g</p>	<p>16 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Jardinière de légumes avec jambon</p> <p>Première</p> <p>Dos à la jardinière avec du riz</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Chips de patate douce</p> <p>Dîner</p> <p>Pizza maison aux légumes frais saison /Fruit</p> <p>KCAL 874,19 PROT 30,21g CA 254,46mg FE 6,69mg HDC 91,01g LIP 54,95g</p>	<p>17 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Soupe aux légumes</p> <p>Première</p> <p>Saumon au fenouil avec Aubergine assaisonnée</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Légumes grillés</p> <p>Dîner</p> <p>Poisson sauce citron /Fruit</p> <p>KCAL 653,06 PROT 29,28g CA 258,08mg FE 5,55mg HDC 69,61g LIP 28,39g</p>	<p>18 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Wrap au poulet</p> <p>Première</p> <p>Dinde à la plancha avec courgette</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Tartine à l'avocat</p> <p>Dîner</p> <p>Oeufs sur le plat /Fruit</p> <p>KCAL 781,87 PROT 69,72g CA 215,51mg FE 4,99mg HDC 64,58g LIP 55,44g</p>	<p>19 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Salade de pomme de terre, mayonnaise, thon</p> <p>Première</p> <p>Longe de porc avec tomate</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Gaspacho</p> <p>Dîner</p> <p>Viande maigre de porc /Fruit</p> <p>KCAL 846,73 PROT 36,82g CA 114,63mg FE 4,99mg HDC 60,30g LIP 52,35g</p>
<p>22 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Gaspacho andalou avec sa garniture</p> <p>Première</p> <p>Omelette au fromage avec des carottes</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Salade complète</p> <p>Dîner</p> <p>Oeufs brouillés aux épinards /Fruit</p> <p>KCAL 829,39 PROT 28,42g CA 547,01mg FE 4,99mg HDC 69,42g LIP 49,58g</p>	<p>23 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Salade César</p> <p>Première</p> <p>Merlan fariné avec des légumes</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Chips de patate douce</p> <p>Dîner</p> <p>Poisson sauce citron /Fruit</p> <p>KCAL 602,15 PROT 37,14g CA 426,34mg FE 3,94mg HDC 45,61g LIP 30,33g</p>	<p>24 Entrante</p> <p>Férié</p> <p>Première</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p>25 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Riz asiatique</p> <p>Première</p> <p>Côtes au miel</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Épinards sautés</p> <p>Dîner</p> <p>Viande de volaille /Fruit</p> <p>KCAL 791,59 PROT 24,11g CA 203,96mg FE 3,69mg HDC 79,16g LIP 41,71g</p>	<p>26 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Quiche Lorraine</p> <p>Première</p> <p>Merlu à la sauce mery avec brocoli cuit à la vapeur</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Tartine d'houmous</p> <p>Dîner</p> <p>Omelette de pomme de terre /Fruit</p> <p>KCAL 838,97 PROT 23,49g CA 369,54mg FE 4,20mg HDC 70,99g LIP 52,35g</p>
<p>29 Buffet de salade</p> <p>Entrée</p> <p>Oeufs brouillés à l'ail tendre</p> <p>Première</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Haricots verts sautés</p> <p>Dîner</p> <p>Brochette de dinde /Fruit</p> <p>KCAL 590,49 PROT 28,46g CA 246,46mg FE 6,28mg HDC 65,67g LIP 23,49g</p>	<p>30 MENU FIN DE COURS</p> <p>Entrant</p> <p>Buffet de salade</p> <p>Première</p> <p>Longe de porc en sauce</p> <p>Deuxième</p> <p>Fruit et yaourt</p> <p>Dessert</p> <p>Petits pois à l'oignon et au jambon /Fruit</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL 813,52 PROT 45,08g CA 545,98mg FE 6,99mg HDC 69,08g LIP 50,25g</p>	<p>Entrant</p> <p>Première</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p>Entrant</p> <p>Première</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>	<p>Entrant</p> <p>Première</p> <p>Deuxième</p> <p>Dessert</p> <p>Dîner</p> <p>KCAL PROT CA FE HDC LIP</p>

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

ALÉRGICOS

- ARROZ
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- ORUSTÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFRIOS
- ALTRAMUZES
- MOSTAZA

1 Buffet de ensaladas
KCAL 804,08
PROT 29,27g
CA 445,77mg
FE 7,48mg
HDC 66,30g
LIP 47,14g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Espinacas gratinadas con bacon

Segundo: Revuelto de setas

Postre: Fruta y yogur

Cena: Gazpacho
Carne de ave /Fruta

2 Buffet de ensaladas
KCAL 816,30
PROT 28,94g
CA 248,96mg
FE 4,82mg
HDC 84,67g
LIP 40,66g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensalada de patata, vegetales, atún y huevo

Segundo: Abadejo a la bilbaína

Postre: Fruta y yogur

Cena: Calabacín a la plancha
Pescado azul /Fruta

3 Buffet de ensaladas
KCAL 836,70
PROT 42,10g
CA 323,29mg
FE 9,69mg
HDC 111,69g
LIP 24,79g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensalada de alubias y verduras a la vinagreta

Segundo: Boquerones en tempura con guisantes

Postre: Fruta y yogur

Cena: Judías verdes salteadas
Revuelto de verduras /Fruta

4 Buffet de ensaladas
KCAL 931,00
PROT 43,02g
CA 295,77mg
FE 5,24mg
HDC 103,39g
LIP 52,42g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: con judías verdes salteadas con jamón

Segundo: Pechuga pollo a la crema con caracolas

Postre: Fruta y yogur

Cena: Ensalada completa
Carne magra de cerdo /Fruta

5 Buffet de ensaladas
KCAL 868,23
PROT 31,81g
CA 394,31mg
FE 5,77mg
HDC 93,79g
LIP 40,76g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensalada murciana

Segundo: Quesadilla

Postre: Fruta y yogur

Cena: Patatas cocidas
Pescado al papillote /Fruta

8 Buffet de ensaladas
KCAL 816,41
PROT 27,32g
CA 275,08mg
FE 4,20mg
HDC 106,03g
LIP 31,82g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Quinoa con verduras

Segundo: Merluza en salsa con tirabeques salteados

Postre: Fruta y yogur

Cena: Chips de boniato al horno
Pescado blanco /Fruta

9 Buffet de ensaladas
KCAL 847,29
PROT 21,61g
CA 420,32mg
FE 3,61mg
HDC 73,12g
LIP 52,63g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Brócoli gratinado

Segundo: Rollito de primavera con salteado de verduras

Postre: Fruta y yogur

Cena: Quinoa con especias
Carne roja magra /Fruta

10 Buffet de ensaladas
KCAL 773,60
PROT 52,68g
CA 262,04mg
FE 6,71mg
HDC 95,68g
LIP 42,24g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Sopa de ave

Segundo: Chuletas de pavo con judías verdes

Postre: Fruta y yogur

Cena: Tosta de hummus
Tortilla de verdura /Fruta

11 Buffet de ensaladas
KCAL 800,08
PROT 23,68g
CA 219,42mg
FE 5,14mg
HDC 63,62g
LIP 47,80g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Salmorejo

Segundo: Revuelto de patatas y jamón serrano

Postre: Fruta y yogur

Cena: Ensalada completa
Pescado al limón /Fruta

12 Buffet de ensaladas
KCAL 800,08
PROT 32,82g
CA 219,73mg
FE 3,87mg
HDC 60,95g
LIP 47,88g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensaladilla

Segundo: Pechuga de pollo a la plancha con tomate asado

Postre: Fruta y yogur

Cena: Gazpacho
Carne blanca /Fruta

15 Buffet de ensaladas
KCAL 741,55
PROT 25,82g
CA 336,91mg
FE 3,76mg
HDC 70,80g
LIP 40,15g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Coliflor gratinada

Segundo: Bacalao confitado con tirabeques salteados

Postre: Fruta y yogur

Cena: Mazorca de maíz con sal
Carne de ave /Fruta

16 Buffet de ensaladas
KCAL 874,19
PROT 30,21g
CA 254,46mg
FE 6,69mg
HDC 91,01g
LIP 54,95g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Menestra de verduras con jamón

Segundo: Lomo a la jardinera con arroz blanco

Postre: Fruta y yogur

Cena: Chips de boniato al horno
Pizza casera de verduras frescas de temporada

17 Buffet de ensaladas
KCAL 653,06
PROT 29,28g
CA 258,08mg
FE 5,55mg
HDC 69,61g
LIP 28,39g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Crema de verduras de temporada

Segundo: Salmón al eneldo con Berenjenas aliñadas

Postre: Fruta y yogur

Cena: Parrillada de verduras
Pescado al limón /Fruta

18 Buffet de ensaladas
KCAL 781,87
PROT 69,72g
CA 215,51mg
FE 4,99mg
HDC 64,58g
LIP 55,44g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Wrap de pollo

Segundo: Pavo plancha con calabacín

Postre: Fruta y yogur

Cena: Tostada de brotes con aguacate
Huevos al plato /Fruta

19 Buffet de ensaladas
KCAL 846,73
PROT 36,82g
CA 114,63mg
FE 4,99mg
HDC 60,30g
LIP 52,35g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensaladilla (atún, huevo, patata, guisante, mayonesa)

Segundo: Magro con tomate

Postre: Fruta y yogur

Cena: Gazpacho
Carne magra de cerdo /Fruta

22 Buffet de ensaladas
KCAL 829,39
PROT 28,42g
CA 547,01mg
FE 4,99mg
HDC 69,42g
LIP 49,58g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Gazpacho andaluz con su guarnición

Segundo: Tortilla de queso con zanahoria

Postre: Fruta y yogur

Cena: Ensalada completa
Revuelto de espinacas /Fruta

23 Buffet de ensaladas
KCAL 802,15
PROT 37,14g
CA 426,34mg
FE 3,94mg
HDC 45,61g
LIP 30,33g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensalada César

Segundo: Pescadilla enharinada con verduras

Postre: Fruta y yogur

Cena: Chips de boniato al horno
Pescado al limón /Fruta

24 Buffet de ensaladas
KCAL 791,59
PROT 24,11g
CA 203,96mg
FE 3,69mg
HDC 79,16g
LIP 41,71g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Festivo

Segundo: Arroz salteado estilo chino

Postre: Fruta y yogur

Cena: Espinacas salteadas
Carne de ave /Fruta

25 Buffet de ensaladas
KCAL 838,97
PROT 23,49g
CA 369,54mg
FE 4,20mg
HDC 70,99g
LIP 52,35g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Arroz salteado estilo chino

Segundo: Costillas a la miel

Postre: Fruta y yogur

Cena: Espinacas salteadas
Carne de ave /Fruta

26 Buffet de ensaladas
KCAL 838,97
PROT 23,49g
CA 369,54mg
FE 4,20mg
HDC 70,99g
LIP 52,35g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Quche Lorraine

Segundo: Merluza en salsa mery con brócoli al vapor

Postre: Fruta y yogur

Cena: Tosta de hummus
Tortilla de patata /Fruta

29 Buffet de ensaladas
KCAL 590,49
PROT 28,46g
CA 246,46mg
FE 6,28mg
HDC 65,67g
LIP 23,49g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: con guisantes encebollados

Segundo: Revuelto de ajos tiernos

Postre: Fruta y yogur

Cena: Judías verdes salteadas
Brochetas de pavo /Fruta

30 MENÚ FIN DE CURSO
Buffet de ensaladas
KCAL 813,52
PROT 45,08g
CA 545,98mg
FE 6,99mg
HDC 69,08g
LIP 50,25g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensalada Santa Mónica

Segundo: Lomo en salsa

Postre: Fruta y yogur

Cena: Guisantes con cebolla y jamón
Salmón al papillote /Fruta

31 Buffet de ensaladas
KCAL 813,52
PROT 45,08g
CA 545,98mg
FE 6,99mg
HDC 69,08g
LIP 50,25g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensalada Santa Mónica

Segundo: Lomo en salsa

Postre: Fruta y yogur

Cena: Guisantes con cebolla y jamón
Salmón al papillote /Fruta

32 Buffet de ensaladas
KCAL 813,52
PROT 45,08g
CA 545,98mg
FE 6,99mg
HDC 69,08g
LIP 50,25g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensalada Santa Mónica

Segundo: Lomo en salsa

Postre: Fruta y yogur

Cena: Guisantes con cebolla y jamón
Salmón al papillote /Fruta

33 Buffet de ensaladas
KCAL 813,52
PROT 45,08g
CA 545,98mg
FE 6,99mg
HDC 69,08g
LIP 50,25g

Entrante: Buffet de ensaladas

Primer: Ensalada Santa Mónica

Segundo: Lomo en salsa

Postre: Fruta y yogur

Cena: Guisantes con cebolla y jamón
Salmón al papillote /Fruta

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 las alergias está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se debe poner atención un día a la semana.