

Février - 2026 MENU LICEO VLC
(2^oOPC)

FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire
Fraise, Orange

*Le menu comprend 1 portion de

**TÉLÉCHARGER
L'APPLICATION**



VOTRE CODE DE CENTRE EST: 1167

VALEUR DIFFÉRENTIELLE



ALLERGÈNES



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 disposons de menus adaptés à l'âge des enfants, régimes, allergies, maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos Menus sont préparés conformément au "Guide de menus des cantines scolaires" de la Generalitat Valenciana.

L'information sur les allergènes est disponible dans la cuisine et dans la direction du centre. Un fois par semaine, on servira du pain complet.

2 Brochette de tomates cerises et mozzarella 628,50 KCAL 100g 1^o Soupe de carotte 22,12g CA 383,89mg FE 2^o Tartiflette veggie 3,01mg HDC 62,41g P Fruits et produits laitiers 32,41g LIP S Courgettes grillées Viande de volaille /Fruit	3 Laitue, tomate, maïs, concombre, pomme 851,86 KCAL 100g 1^o Ragout de pois chiches 35,31g CA 403,69mg FE 2^o Courgettes farcies à la bolognaise végétale 10,86mg HDC 95,04g P Fruits BIO et produits laitiers 36,81g LIP S Couscous aux épices Poisson sauce citron /Fruit	4 Salade du jour 948,76 KCAL 100g 1^o Spaghetti complets sauce pesto 39,68g CA 600,86mg FE 2^o Moussaka d'aubergine 8,15mg HDC 109,59g P Fruits et produits laitiers 37,63g LIP S Salade complète Viande blanche maigre /Fruit	5 Jus d'orange naturel 710,75 KCAL 100g 1^o Ragoût de lentilles BIO 26,87g CA 261,86mg FE 2^o Ratatouille avec cous cous 7,75mg HDC 113,14g P Fruits et produits laitiers 19,15g LIP S Petits pois à l'oignon et au jambon Poisson bleu /Fruit	6 Concombre sauce aigre-douce 790,06 KCAL 100g 1^o Panaché de charcuterie 31,23g CA 412,93mg FE 2^o Riz aux légumes 4,69mg HDC 87,71g P Fruits BIO et produits laitiers 34,24g LIP S Potiron et pomme de terre au micro-ondes Omelette au fromage /Fruit
9 Salade du jour 769,70 KCAL 100g 1^o Crème de légumes et légumes secs 30,15g CA 286,16mg FE 2^o Boulettes de légumes sauce tomate avec du riz 6,44mg HDC 104,43g P Fruits et produits laitiers 26,57g LIP S Brocoli vapeur Poisson sauce citron /Fruit	10 Houmous de carottes avec des "picos" 816,63 KCAL 100g 1^o Haricots blancs aux légumes 28,87g CA 360,36mg FE 2^o Aubergines farcies (viande de porc, légumes, fromage) 8,56mg HDC 97,32g P Fruits et produits laitiers 33,37g LIP S Ciboulette et poivron rouge grillé Oeufs brouillés aux légumes /Fruit	11 Salade de mozzarella, tomates et basilic 828,84 KCAL 100g 1^o Crème de courgettes 32,92g CA 509,56mg FE 2^o Lasagne aux légumes 4,44mg HDC 116,11g P Fruits BIO et produits laitiers 27,63g LIP S Toast de légumes gratiné Poisson en papillote /Fruit	12 Jus d'orange naturel 832,97 KCAL 100g 1^o Gnocchis 4 fromages 30,82g CA 558,96mg FE 2^o Courgette farcie veggie 4,76mg HDC 130,58g P Fruits et produits laitiers 36,59g LIP S Salade complète Viande blanche maigre /Fruit	13 Salade du jour 699,95 KCAL 100g 1^o Oeufs mimosa 28,35g CA 278,21mg FE 2^o Riz aux légumes 5,07mg HDC 87,84g P Fruits et produits laitiers 26,30g LIP S Épi de maïs avec du sel Poisson bleu /Fruit
16 S	17 S	18 S	19 S	20 S
23 Salade du jour BIO 736,01 KCAL 100g 1^o Soupe d'automne aux champignons 32,02g CA 345,54mg FE 2^o Pates à la bolognaise végétale 5,10mg HDC 103,12g P Fruits et produits laitiers 35,25g LIP S Soupe de poireau Viande de volaille /Fruit	24 Salade d'épinards, fromage, tomates et raisins 798,21 KCAL 100g 1^o Soupe de légumes avec des nouilles 34,13g CA 491,62mg FE 2^o "Croqueta" d'épinards avec brocoli 5,51mg HDC 113,20g P Fruits et produits laitiers 41,36g LIP S Gratin de chou-fleur Poisson bleu /Fruit	25 Guacamole avec nachos 951,42 KCAL 100g 1^o Compote de lentilles aux légumes de saison 43,72g CA 374,96mg FE 2^o Quiche aux poireaux et au fromage de chèvre 9,30mg HDC 104,06g P Fruits et produits laitiers 42,58g LIP S Champignons gratinés Viande rouge maigre /Fruit	26 Jus d'orange naturel 608,60 KCAL 100g 1^o Vichyssoise 14,35g CA 258,97mg FE 2^o Ratatouille avec cous cous 3,75mg HDC 103,08g P Fruits et produits laitiers 18,28g LIP S Carotte assaisonnée avec des petits pois Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	27 Carotte râpée avec des olives vertes 833,04 KCAL 100g 1^o Panaché de charcuterie 47,02g CA 417,49mg FE 2^o Fideuà de légumes 5,86mg HDC 112,69g P Fruits BIO et produits laitiers 39,74g LIP S Pommes de terre cuites Poisson blanc /Fruit
S	S	S	S	S