

Avda. 1° de Mayo (esq. C/ Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia) - T. 963 169 106 / F. 963 169 107
www.colevisa.com - @: colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

FRUITS DE SAISON: banane, poire, kiwi, fraise, pomme, orange

Consultez les menus sur notre site web.

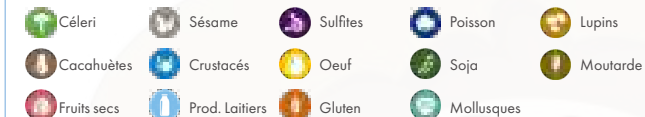
Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie cœliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément aux directives du Generalitat Valenciana «Guide des menus de la salle à manger de l'école».

Des informations sur les allergènes sont disponibles dans la cuisine et à l'adresse du centre. Du pain de blé entier sera donné un jour par semaine.

Téléchargez notre APP "Colevisa Familles"



ALLERGÈNES



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1 Houmous avec "picos"

Oeufs mimosa

"Croquetas" de poulet et pommes de terre au four

Fruits et produits laitiers

KCal 799,386 Prot 28,093g Ca 248,935mg Fe 5,823mg
HdC 91,142g Lip 35,749g VitA 0,348mg VitB12 1,328mg

DINNER: Courgettes grillées
Viande de volaille /Fruit

8 Jus d'orange naturel

Ragoût de pois chiches BIO

Pizza york fromage

Fruits et produits laitiers

KCal 759,338 Prot 31,345g Ca 414,404mg Fe 7,676mg
HdC 117,226g Lip 18,295g VitA 1,435mg VitB12 0,400mg

DINNER: Pommes de terre farcies aux épinards
Viande maigre de porc /Fruit

4 Nachos avec guacamole

Soupe avec vermicelles

Saumon et haricots verts

Fruits et produits laitiers

KCal 751,851 Prot 41,725g Ca 204,701mg Fe 6,217mg
HdC 72,000g Lip 41,975g VitA 0,801mg VitB12 5,276mg

DINNER: Soupe de légumes
Viande blanche /Fruit

5 Rouleau de printemps

Lentilles avec des légumes BIO

Blanc de poulet au four avec brocoli

Produit laitier

KCal 806,928 Prot 47,564g Ca 370,477mg Fe 6,789mg
HdC 72,149g Lip 36,179g VitA 0,584mg VitB12 9,300mg

DINNER: Légumes sautés
Poisson bleu /Fruit

6 Salade du jour

Riz à la sauce tomate

Calamars à la romaine avec des petits pois

Fruits et produits laitiers

KCal 762,681 Prot 29,159g Ca 277,699mg Fe 4,977mg
HdC 87,511g Lip 32,409g VitA 0,826mg VitB12 0,774mg

DINNER: Chips de patate douce
Omelette aux épinards /Fruit

7 Tomates Cherry et fromage frais

Soupe de légumes

Oeufs brouillés avec des pommes de terre et champignons

Fruits et produits laitiers

KCal 627,376 Prot 28,291g Ca 400,441mg Fe 5,156mg
HdC 48,214g Lip 35,196g VitA 1,086mg VitB12 2,129mg

DINNER: Escalivada
Pizza maison /Fruit

11 Salade du jour

Gnocchis 4 fromages

Cabillaud au four avec brocoli

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 858,226 Prot 39,865g Ca 559,898mg Fe 4,824mg
HdC 107,815g Lip 45,973g VitA 1,472mg VitB12 3,977mg

DINNER: Échalotte et poivron rouge plancha
Viande rouge maigre /Fruit

12 Salade valencienne

Haricots blancs avec des légumes BIO

Omelette de pomme de terre avec poivrons

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 777,765 Prot 35,161g Ca 341,521mg Fe 9,782mg
HdC 108,722g Lip 22,337g VitA 1,493mg VitB12 2,022mg

DINNER: Haricots verts sautés
Poisson en papillote /Fruit

13 Salade du jour

"Gazpacho andaluz" avec petits pains grillés

Ragoût de poulet et couscous

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 846,458 Prot 27,030g Ca 259,097mg Fe 5,292mg
HdC 112,174g Lip 35,184g VitA 2,158mg VitB12 5,900mg

DINNER: Champignons gratinés
Sandwich végétal /Fruit

14 Jus d'orange naturel

Salade de lentilles

Boulettes de viande en sauce avec du riz

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 904,590 Prot 36,888g Ca 280,124mg Fe 8,956mg
HdC 137,860g Lip 23,509g VitA 1,601mg VitB12 0,400mg

DINNER: Brocoli vapeur
Poisson blanc /Fruit

15 Salade du jour

Oeufs mimosa à la sauce rose

Fideuà de poisson

Fruits BIO et glaces

KCal 784,590 Prot 35,358g Ca 257,156mg Fe 6,768mg
HdC 121,060g Lip 38,986g VitA 1,129mg VitB12 1,039mg

DINNER: Soupe aux légumes
Viande blanche /Fruit

18 Férié

DINNER:

19 Férié

DINNER:

20 Guacamole avec nachos

Salade de pois chiches avec basilic

Tartiflette

Fruits et produits laitiers

KCal 779,194 Prot 30,429g Ca 291,847mg Fe 7,933mg
HdC 75,740g Lip 41,699g VitA 0,959mg VitB12 0,779mg

DINNER: Épi de maïs avec du sel
Oeufs brouillés à l'ail /Fruit

21 Salade du jour

Soupe avec vermicelles

Merlu fariné avec des artichauts

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 936,215 Prot 42,932g Ca 274,230mg Fe 5,089mg
HdC 96,940g Lip 53,499g VitA 1,226mg VitB12 1,736mg

DINNER: Carotte assaisonnée avec des petits pois
Poisson sauce citron /Fruit

22 Cherrys et mozzarella

Salmorejo avec petits pains grillés

Curry de dinde avec du riz au lait de coco

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 940,457 Prot 46,109g Ca 470,568mg Fe 4,756mg
HdC 81,092g Lip 47,991g VitA 1,538mg VitB12 1,954mg

DINNER: Légumes sautés
Viande blanche /Fruit

25 Houmous avec "picos"

Pâtes à la sauce tomate

Merlu grillé avec petites carottes

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 709,236 Prot 40,573g Ca 315,350mg Fe 6,897mg
HdC 120,943g Lip 24,745g VitA 1,707mg VitB12 1,360mg

DINNER: Wok aux légumes
Poisson bleu /Fruit

26 Salade du jour

Vichyssoise

Filet mignon de porc au roquefort et couscous

Fruits et produits laitiers

KCal 770,145 Prot 32,762g Ca 329,930mg Fe 4,977mg
HdC 96,285g Lip 31,110g VitA 1,250mg VitB12 2,944mg

DINNER: Chou-fleur avec pomme de terre
Viande maigre de porc /Fruit

27 Tomate, fromage et olives

Lentilles avec des légumes BIO

Lasagne faite maison

Gâteau et fruits faits maison

KCal 981,705 Prot 50,238g Ca 315,856mg Fe 11,394mg
HdC 156,997g Lip 30,305g VitA 1,723mg VitB12 2,239mg

DINNER: soupe de quinoa
Viande de volaille /Fruit

28 Férié

DINNER:

29 Férié

DINNER: