

Avda. 1º 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, fraise, orange, ananas

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

- Céleri
- Sésame
- Sulfites
- Poisson
- Lupins
- Cacahuètes
- Crustacés
- Oeuf
- Soja
- Moutarde
- Fruits secs
- Prod. Laitiers
- Gluten
- Mollusques

### LUNDI

### MARDI

### MERCREDI

### JEUDI

### VENDREDI

1

Férié

2

Férié

3

Férié

4

Férié

5

Férié

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

8

Férié

9

Cherries et mozzarella

Lentilles avec des légumes BIO

Tempura de légumes et champignons

Fruits BIO et produits laitiers

10

Laitue, tomate, carotte et oignon

Soupe de légumes

Falafel /sauce au yaourt

Fruits et produits laitiers

11

Jus d'orange naturel

Ragout de pois chiches

Gratin d'aubergines

Fruits BIO et produits laitiers

12

Salade avec des olives noires, gromage feta, huile d'olive et basilic

Salade de patate, oeuf, mayonnaise et olives avec oeuf dur

Fideuà de légumes

Fruits BIO et produits laitiers

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

KCal 940,530 Prot 49,563g Ca 555,719mg Fe 9,192mg  
 HdC 103,776g Lip 36,827g VitA 2,613mg VitB12 3,099mg

KCal 790,330 Prot 25,775g Ca 214,015mg Fe 5,450mg  
 HdC 78,340g Lip 53,323g VitA 1,301mg VitB12 2,056mg

KCal 992,031 Prot 44,397g Ca 402,349mg Fe 9,908mg  
 HdC 128,635g Lip 33,197g VitA 1,526mg VitB12 4,150mg

KCal 859,913 Prot 50,201g Ca 471,657mg Fe 7,397mg  
 HdC 123,294g Lip 38,892g VitA 1,052mg VitB12 2,543mg

15 Laitue, tomate, maïs, concombre, pomme

Nouilles thai avec sauce soja et oeuf

Courgette farcie

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 957,016 Prot 49,608g Ca 465,868mg Fe 8,408mg  
HdC 156,113g Lip 29,459g VitA 1,438mg VitB12 2,130mg

DINNER:

16 Laitue, olives, maïs et tomate

Salmorejo avec petits pains grillés

Boulettes veggie et couscous

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 839,835 Prot 21,141g Ca 218,524mg Fe 4,057mg  
HdC 94,269g Lip 45,185g VitA 1,255mg VitB12 0,644mg

DINNER:

17 avec salade bio

"Coca de titaina valenciana"

Moussaka d'aubergine avec poivrons grillés

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 854,919 Prot 22,666g Ca 271,148mg Fe 4,442mg  
HdC 56,164g Lip 60,597g VitA 1,156mg VitB12 2,462mg

DINNER:

18 Nachos avec guacamole

Haricots blancs BIO

"Burrito" veggie

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 1017,424 Prot 59,158g Ca 484,458mg Fe 10,537mg  
HdC 147,279g Lip 23,832g VitA 1,817mg VitB12 9,320mg

DINNER:

19 Houmous

Riz à la tomate

"Croquetas" au boletus et haricots verts

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 877,901 Prot 36,800g Ca 269,444mg Fe 6,435mg  
HdC 127,378g Lip 24,684g VitA 0,269mg VitB12 19,804mg

DINNER:

22 Laitue, tomate, carotte et olives

Gnocchis 4 fromages

Gratin de courgettes avec champignons et béchamel

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 858,452 Prot 39,959g Ca 571,958mg Fe 4,978mg  
HdC 108,007g Lip 45,947g VitA 1,606mg VitB12 3,977mg

DINNER:

23 Salade valencienne (asperges, oeuf et thon)

Salade de lentilles

Riz aux légumes et artichauts

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 1126,082 Prot 53,662g Ca 296,014mg Fe 12,640mg  
HdC 128,259g Lip 41,142g VitA 1,586mg VitB12 2,124mg

DINNER:

24 Carotte râpée

"Gazpacho andaluz" avec petits pains grillés

Lasagne veggie

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 707,008 Prot 31,940g Ca 353,812mg Fe 6,320mg  
HdC 121,050g Lip 28,637g VitA 2,160mg VitB12 4,920mg

DINNER:

25 Salade du jour BIO

Pois chiches bio à l'étouffée (maigre de porc, chorizo, pomme de terre, oignon, carotte)

Burger veggie avec des pois chiches

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 1121,256 Prot 49,422g Ca 417,397mg Fe 12,967mg  
HdC 110,459g Lip 53,198g VitA 2,828mg VitB12 1,704mg

DINNER:

26 Salade de chou

Panaché de charcuterie

Fideuà de légumes

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 1137,718 Prot 41,045g Ca 431,336mg Fe 5,050mg  
HdC 124,893g Lip 52,707g VitA 1,446mg VitB12 3,368mg

DINNER:

29 Carotte râpée

Pâtes italiennes à la tomate et au fromage

Aubergines farcies à la bolognaise végétale

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 675,152 Prot 41,076g Ca 563,208mg Fe 5,546mg  
HdC 106,068g Lip 26,673g VitA 4,350mg VitB12 0,400mg

DINNER:

30 Salade du jour

Boulettes veggie et couscous

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 832,678 Prot 31,341g Ca 454,576mg Fe 5,136mg  
HdC 80,612g Lip 43,651g VitA 1,591mg VitB12 5,398mg

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: