

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



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

1

2

3

Laitue, tomate, chou, maïs, thon

Salade de chou



Salade de lentilles avec du fromage frais et des olives



Lasagne veggie



Fruits et produits laitiers



KCal 841,770 Prot 53,359g Ca 334,922mg Fe 8,917mg
 HdC 82,962g Lip 32,486g VitA 0,648mg VitB12 1,166mg



Riz à la "cubaine"



Sauté asiatique avec algue wakame



Fruits BIO et produits laitiers



KCal 991,807 Prot 29,482g Ca 389,199mg Fe 4,482mg
 HdC 114,522g Lip 45,898g VitA 0,963mg VitB12 1,731mg

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

6 Laitue, maïs, concombre, carotte, raisins secs



Spaghetti complets sauce pesto



Courgette farcie veggie



Fruits et produits laitiers



KCal 802,391 Prot 38,503g Ca 369,601mg Fe 6,329mg
 HdC 100,032g Lip 27,740g VitA 0,951mg VitB12 9,215mg

DINNER:

7 Houmous au pois-chiches avec des "picos"



Soupe de carotte

Boulettes veggie sauce tomate avec des frites



Fruits et produits laitiers



KCal 980,447 Prot 35,034g Ca 251,546mg Fe 7,692mg
 HdC 86,698g Lip 67,289g VitA 1,351mg VitB12 2,689mg

DINNER:

8 Salade du jour BIO



Riz chinois fait maison



Aubergine farcie veggie



Fruits et produits laitiers



KCal 788,008 Prot 32,472g Ca 237,135mg Fe 5,192mg
 HdC 95,180g Lip 30,644g VitA 3,430mg VitB12 5,498mg

DINNER:

9 Guacamole avec nachos



Salade grecque de pois-chiches



Légumes en tempura



Fruits et produits laitiers



KCal 802,968 Prot 37,383g Ca 440,274mg Fe 9,994mg
 HdC 82,563g Lip 38,263g VitA 0,594mg VitB12 1,547mg

DINNER:

10 Houmous de carottes avec des chips



Oeufs mimosa



Fideuà veggie



Fruits et produits laitiers



KCal 922,656 Prot 68,877g Ca 382,909mg Fe 12,871mg
 HdC 124,677g Lip 42,019g VitA 0,958mg VitB12 2,981mg

DINNER:

13 Laitue, carotte, tomate et asperge

Salade de pâtes avec du fromage frais et olives vertes

Courgettes farcies à la bolognaise végétale

Fruits et produits laitiers

KCal 845,638 Prot 31,013g Ca 347,454mg Fe 5,104mg
HdC 97,887g Lip 38,339g VitA 2,331mg VitB12 3,860mg

DINNER:

14 Salade valencienne (avec des asperges blancs et olives vertes)

"Gazpacho andaluz" avec des croûtons de pain

Riz aux légumes et artichauts

Fruits et produits laitiers

KCal 860,492 Prot 31,527g Ca 236,481mg Fe 6,880mg
HdC 90,741g Lip 38,315g VitA 1,150mg VitB12 1,400mg

DINNER:

15 Carottes râpées aigre-douce

Ragoût de lentilles P/BIO

Lasagne veggie

Fruits et produits laitiers

KCal 899,863 Prot 51,864g Ca 259,135mg Fe 8,915mg
HdC 113,426g Lip 25,376g VitA 1,816mg VitB12 13,630mg

DINNER:

16

DINNER:

17

DINNER:

20

DINNER:

21 Salade, tomate, carotte et fromage frais

Soupe de petits pois à la menthe

Burger veggie avec des pommes de terre

Fruits et produits laitiers

KCal 843,656 Prot 35,242g Ca 359,404mg Fe 4,469mg
HdC 66,248g Lip 48,927g VitA 1,110mg VitB12 3,190mg

DINNER:

22 Guacamole avec nachos

Salade de pois chiches

Falafel avec des tomates grillées

Fruits et produits laitiers

KCal 863,511 Prot 43,349g Ca 326,245mg Fe 9,716mg
HdC 94,408g Lip 37,958g VitA 1,799mg VitB12 1,579mg

DINNER:

23 Carottes râpées aigre-douce avec des olives vertes

Salmorejo avec des croûtons de pain

Riz aux légumes

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 853,595 Prot 21,457g Ca 235,230mg Fe 4,257mg
HdC 118,155g Lip 33,653g VitA 1,480mg VitB12 0,735mg

DINNER:

24 Laitue, tomates, olives, carottes et graines de citrouille

Gnocchis 4 fromages

Aubergine farcie veggie

Fruits BIO et produits laitiers

KCal 834,600 Prot 52,957g Ca 492,977mg Fe 5,080mg
HdC 87,741g Lip 45,789g VitA 1,440mg VitB12 0,617mg

DINNER:

27 Laitue, tomate, olives, maïs, carotte

Salade de pâtes

Oeufs brouillés aux légumes avec épis de maïs (Enfants: maïs sauté)

Fruits et produits laitiers

KCal 781,244 Prot 34,163g Ca 247,717mg Fe 4,475mg
HdC 97,589g Lip 40,873g VitA 0,765mg VitB12 4,760mg

DINNER:

28 Concombre sauce aigre-douce

"Gazpacho andaluz" avec des croûtons de pain

Ratatouille avec cous cous

Fruits et produits laitiers

KCal 814,765 Prot 31,893g Ca 219,074mg Fe 6,673mg
HdC 99,127g Lip 31,833g VitA 1,156mg VitB12 1,400mg

DINNER:

29 Houmous de carottes avec des "picos"

"Coca italiana" à la sauce tomate et basilic

Moussaka d'aubergine

Fruits et produits laitiers

KCal 790,731 Prot 25,800g Ca 229,226mg Fe 5,821mg
HdC 116,750g Lip 24,541g VitA 0,907mg VitB12 1,148mg

DINNER:

30 Tomates cerises et mozzarella

Salade de pomme de terre

"Croqueta" d'épinards avec de brocoli

Fruits et produits laitiers

KCal 822,444 Prot 31,694g Ca 360,956mg Fe 4,075mg
HdC 72,856g Lip 45,478g VitA 0,348mg VitB12 1,565mg

DINNER:

31 Salade d'épinards, fromage feta, olives noires et vinaigrette au miel

Salade de lentilles

"Burrito" veggie

Fruits et produits laitiers

KCal 919,616 Prot 58,945g Ca 475,074mg Fe 9,254mg
HdC 124,450g Lip 20,526g VitA 2,077mg VitB12 9,500mg

DINNER: