

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.

**ALLERGÈNES**

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

FRUITS DE SAISON: pastèque, melon, prune, poire, pomme d'Or

Téléchargez notre APP "Colevisa Familles"



Consultez les menus sur notre site web.

### LUNDI

### MARDI

### MERCREDI

### JEUDI

### VENDREDI



DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

**5** Salade d'épinards, feta et vinaigre balsamique

Pad thai aux oeufs sauce de soja

Calamars recouverts de farine avec champignon à l'étuvée

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 877,484 Prot 52,771g Ca 402,069mg Fe 5,944mg HdC 116,128g Lip 39,624g VitA 2,390mg VitB12 4,024mg

DINNER: Salade de lentilles  
Hamburger de poulet et brocoli /Fruit

**6** Salade de légumes saisons

Salmorejo avec croûtons

Poitrine de poulet aux fines herbes avec ratatouille de courgettes et aubergines

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 903,286 Prot 39,040g Ca 234,334mg Fe 4,822mg HdC 70,625g Lip 52,346g VitA 0,919mg VitB12 0,644mg

DINNER: Couscous aux courgettes et oignons  
Semelle aux asperges /Fruit

**7** Houmous de pois chiche aux nachos

Riz à la tomate

Croquant au thon avec sauce soja et sauté à l'orientale

Dessert spécial

KCal 984,416 Prot 43,671g Ca 136,518mg Fe 6,752mg HdC 139,819g Lip 40,164g VitA 0,414mg VitB12 4,529mg

DINNER: Poêlée de courgette, carotte et quinoa  
Boulettes de légumes /Fruit

**8** Melon, concombre et graines de citrouille

Salade de pâtes tricolore

Courgettes sautées au jambon serrano

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 769,357 Prot 58,327g Ca 245,236mg Fe 6,014mg HdC 85,483g Lip 83,706g VitA 1,029mg VitB12 3,197mg

DINNER: Légumes bouillis  
Fajita /Fruit

**9** Feuille de chêne, cerisier et origan avec avocat

Vichyssoise (soupe de poireaux)

Paella valencienne au poulet fermier

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 806,958 Prot 34,588g Ca 333,826mg Fe 6,019mg HdC 118,885g Lip 20,842g VitA 0,332mg VitB12 7,018mg

DINNER: Aubergine gratinée au four  
Merlu et toast de tomate /Fruit

12 Salade de chou

Salade de Haricots Blancs et Pinto

Ragoût de curry de dinde avec purée de patate douce

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 853,462 Prot 38,291g Ca 349,176mg Fe 9,049mg  
HdC 97,319g Lip 33,400g VitA 1,379mg VitB12 1,390mg

DINNER: Petits légumes à l'étuvée avec du poulet  
Toasts tomates, fromage frais et anchois /Fruit

13 Feuille de chêne, cornichon, tomate et carotte râpée

Spaghettis complets au pesto rouge

Corvina sauce ail et persil "avec pommes de terre "a lo pobre"""

Fruits et glace

KCal 825,672 Prot 23,648g Ca 262,430mg Fe 6,565mg  
HdC 102,956g Lip 36,279g VitA 2,785mg VitB12 0,431mg

DINNER: Champignons gratinés  
Viande maigre de porc /Fruit

14 Salade de légumes saisons

Crème de petits pois aux menthe

Quiche lorraine

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 795,086 Prot 22,108g Ca 405,364mg Fe 3,535mg  
HdC 84,707g Lip 41,172g VitA 1,278mg VitB12 0,585mg

DINNER: Salade de concombre, tomate et fromage frais  
Croquettes de légumes maison /Fruit

15 Coup de crème de pastèque

Riz sauce tomate et oeuf frit

Hamburger à la plancha avec poivrons grillés

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 835,397 Prot 35,874g Ca 220,262mg Fe 3,891mg  
HdC 73,529g Lip 43,733g VitA 0,576mg VitB12 4,209mg

DINNER: Artichauts sautés  
Brochette de dinde /Fruit

16 Chips de manioc

Oeufs mimosa

Fideuà au poisson et fruits de mer avec fumet de poisson

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 760,499 Prot 44,149g Ca 308,382mg Fe 6,778mg  
HdC 116,275g Lip 33,582g VitA 0,492mg VitB12 2,469mg

DINNER: Lasagna de courgette  
Poisson bleu /Fruit

19 Crudités de légumes au guacamole

Salade de pâtes aux légumes

Croquettes de la grand-mère avec fromage frais

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 750,234 Prot 32,353g Ca 239,086mg Fe 3,362mg  
HdC 107,261g Lip 34,044g VitA 0,540mg VitB12 1,550mg

DINNER: Soupe de légumes  
Omelette aux fèves /Fruit

20 Houmous de betterave

Salade de lentilles

Hachis parmentier (gratin de viande et pommes)

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 883,750 Prot 44,540g Ca 464,243mg Fe 10,778mg  
HdC 110,665g Lip 28,834g VitA 1,225mg VitB12 0,610mg

DINNER: Soupe aux épinards et nouilles  
Aubergines Farcies Au Soja Texturé /Fruit

21 Salmorejo

Doigts de mozzarella avec sauce tomate et basilic

Colin grillé

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 715,293 Prot 26,297g Ca 235,602mg Fe 4,079mg  
HdC 67,388g Lip 38,063g VitA 1,702mg VitB12 1,412mg

DINNER: Toast de pousses à l'avocat  
Croquettes de légumes maison /Fruit

22 Salade fraîche BIO

Riz maison chinois

Saucisses avec ratatouille

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 939,398 Prot 24,245g Ca 232,683mg Fe 4,448mg  
HdC 97,717g Lip 49,973g VitA 2,607mg VitB12 1,176mg

DINNER: Légumes sautés avec des pâtes  
Dinde aux champignons /Fruit

23 Tomate aux olives avec fromage au torchon valencien

Soupe froide à l'avocat, coriandre et cubes de pastèque

Pizza maison

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 942,962 Prot 48,652g Ca 568,428mg Fe 3,088mg  
HdC 96,146g Lip 39,759g VitA 1,045mg VitB12 0,992mg

DINNER: Pommes de terre Ranch  
Sandwich végétal /Fruit

26 Salade fraîche BIO

Macaroni italien (tomate, fromage)

Cabillaud cuit au four avec petits pois à l'étuvée et oignon

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 792,553 Prot 41,748g Ca 476,533mg Fe 5,893mg  
HdC 122,951g Lip 33,195g VitA 2,995mg VitB12 3,760mg

DINNER: Tajine de légumes  
Mini brochettes de poulet et légumes /Fruit

27 Salade fraîche de saison à l'orange

Quesadilla végétarienne

Poulet au romarin et maïs

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 801,406 Prot 43,536g Ca 369,272mg Fe 4,526mg  
HdC 87,986g Lip 28,964g VitA 0,835mg VitB12 13,885mg

DINNER: Brocoli vapeur  
Hamburger de merlu /Fruit

28 Chips de patate douce

Crème de courgette et du fromage

Lasagne faite maison

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 828,795 Prot 41,001g Ca 587,639mg Fe 6,041mg  
HdC 116,063g Lip 39,233g VitA 1,556mg VitB12 2,635mg

DINNER: Légumineuses aux légumes sautés  
Toasts tomates, fromage frais et anchois /Fruit

29 Sorbet melon et citron vert

Salade César avec croûtons

Échine de porc de lomo (panée maison) avec brocoli

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 866,148 Prot 48,030g Ca 491,008mg Fe 6,220mg  
HdC 63,333g Lip 57,398g VitA 0,846mg VitB12 9,465mg

DINNER: Légumes sautés avec des pâtes  
Oeufs brouillés avec fèves et jambon /Fruit

30 Tzatziki avec nachos

Ragoût de pois chiches aux légumes BIO

Filet de San Pedro grillé avec pommes de terre

Produit laitier ou fromage / Fruit au choix

KCal 959,039 Prot 63,695g Ca 537,184mg Fe 15,294mg  
HdC 99,344g Lip 44,710g VitA 2,334mg VitB12 1,696mg

DINNER: Rissoto au potiron  
Dinde aux champignons /Fruit