

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, Ananas, Melon, Pastèque, Pomme

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



Consultez les menus sur notre site web.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

2

3

Salade de carottes aigre-douce

Salade grecque de pois-chiches

Poulet au four (Enfants : Poulet désossé) avec des haricots verts

Fruits et produits laitiers

KCal 766,327 Prot 48,163g Ca 488,466mg Fe 8,493mg
HdC 72,301g Lip 29,210g VitA 1,482mg VitB12 13,999mg

4

Tomate, fromage et olives

Vichyssoise aux carottes

Calmar à la sauce mery avec des pommes de terre au four

Macédoine et dessert laitier

KCal 753,798 Prot 30,088g Ca 355,969mg Fe 5,332mg
HdC 85,271g Lip 32,849g VitA 2,203mg VitB12 0,600mg

5

Nachos avec guacamole

Lentilles aux légumes BIO

Filet de porc pané avec de la ratatouille

Crème anglaise maison et fruits

KCal 980,577 Prot 50,288g Ca 305,412mg Fe 11,751mg
HdC 101,854g Lip 57,579g VitA 1,875mg VitB12 2,289mg

6

Salade aux algues wakame

Rouleau de printemps avec du brocoli

Riz cantonais

Fruits et produits laitiers

KCal 837,077 Prot 42,350g Ca 311,312mg Fe 3,231mg
HdC 102,145g Lip 56,694g VitA 0,474mg VitB12 0,872mg

DINNER:

DINNER: Artichauts sautés
Sandwich végétal /Fruit

DINNER: Lasagna de courgette
Hamburger de poulet et brocoli /Fruit

DINNER: Salade de tomates et d'avocat
Omelette aux champignons /Fruit

DINNER: Aubergine gratinée au four
Boulettes de poulet /Fruit

9

Salade du jour

Pâtes au pesto

Tortilla de patatas avec des poivrons grillés

Fruits et produits laitiers

KCal 749,759 Prot 27,819g Ca 338,523mg Fe 4,745mg
HdC 99,328g Lip 28,117g VitA 1,371mg VitB12 1,298mg

10

Salade du jour

Soupe avec des vermicelles

Blanc de poulet avec du brocoli

Fruits et produits laitiers

KCal 898,293 Prot 42,389g Ca 270,988mg Fe 4,868mg
HdC 120,970g Lip 29,031g VitA 1,850mg VitB12 9,235mg

11

Chips d'alocho

Salmorejo aux carottes

Saumon plancha avec des frites

Fruits et produits laitiers

KCal 740,824 Prot 27,206g Ca 158,439mg Fe 3,550mg
HdC 71,868g Lip 39,015g VitA 0,344mg VitB12 5,144mg

12

Houmous de carottes

Salade d'haricots blancs avec fromage

Cannellonis de viande

Macédoine et dessert laitier

KCal 992,156 Prot 53,117g Ca 726,650mg Fe 9,838mg
HdC 105,386g Lip 39,073g VitA 1,733mg VitB12 1,047mg

13

Tomate, courge et olives

Oeufs mimosa

Paella valenciana

Fruits et produits laitiers

KCal 749,872 Prot 37,615g Ca 268,213mg Fe 5,299mg
HdC 96,310g Lip 23,519g VitA 0,486mg VitB12 7,926mg

DINNER: Champignons gratinés
Poisson sauce citron /Fruit

DINNER: Asperges avec jambon
Hamburger de légumineuses /Fruit

DINNER: Quinoa aux épices
Omelette de courgettes à l'avocat /Fruit

DINNER: Haricots verts sautés
Bar au sel /Fruit

DINNER: Petits pois à l'oignon et au jambon
/Fruit

16 Salade du jour

Gnocchi sauce fromage

Cabillaud à la basquaise avec des haricots verts

Fruits et produits laitiers

KCal 765,949 Prot 39,607g Ca 610,563mg Fe 5,598mg
HdC 107,396g Lip 35,316g VitA 1,980mg VitB12 3,497mg

DINNER: Pommes de terre au gratin
Oeufs brouillés aux légumes /Fruit

17 Salade de carottes aigre-douce

Salade de lentilles

Côtelette de dinde avec cous cous

Fruits et produits laitiers

KCal 840,526 Prot 59,341g Ca 241,180mg Fe 9,961mg
HdC 99,864g Lip 23,645g VitA 2,115mg VitB12 2,480mg

DINNER: Escalivada
Croquettes de légumes maison /Fruit

18 Houmous aubergine avec des chips

"Coca" à la tomate, basilic avec fromage

Merlu à la marinière avec des carottes baby

Fruits et produits laitiers

KCal 959,886 Prot 59,900g Ca 564,915mg Fe 11,326mg
HdC 114,817g Lip 33,922g VitA 2,613mg VitB12 1,887mg

DINNER: Épinards avec raisins secs et pignons
Nuggets de Dinde (Fait Maison) /Fruit

19 Salade du jour

Soupe de petits pois à la menthe

Burger plancha avec des pommes de terre au four

Fruits et glace

KCal 843,255 Prot 31,451g Ca 149,746mg Fe 4,614mg
HdC 73,627g Lip 48,225g VitA 0,788mg VitB12 3,000mg

DINNER: Champignons gratinés
/Fruit

20 Feuilles d'épinards, raisins, vinaigre balsamique et fromage

Riz blanc à la sauce tomate

Calamars farinés avec des artichauts

Fruits et produits laitiers

KCal 875,966 Prot 34,382g Ca 401,002mg Fe 4,225mg
HdC 113,837g Lip 31,034g VitA 1,578mg VitB12 0,865mg

DINNER: Épi de maïs avec du sel
/Fruit

23 Salade de carottes aigre-douce

Soupe avec vermicelles

Cabillaud pané avec des champignon

Fruits et produits laitiers

KCal 888,111 Prot 38,014g Ca 261,146mg Fe 5,697mg
HdC 115,095g Lip 42,593g VitA 2,534mg VitB12 3,475mg

DINNER: Chips de patate douce
Viande blanche /Fruit

24 Salade du jour

Vichyssoise

Ragoût de dinde Tikka Massala avec du riz blanc

Fruits et produits laitiers

KCal 780,419 Prot 29,801g Ca 252,004mg Fe 4,703mg
HdC 91,104g Lip 32,691g VitA 0,680mg VitB12 1,410mg

DINNER: Fèves à l'étuvée et aillet
Hamburger de merlu /Fruit

25 Nachos avec guacamole

Lentilles aux légumes BIO

Hachis parmentier

Fruits et produits laitiers

KCal 849,322 Prot 43,648g Ca 411,186mg Fe 9,907mg
HdC 94,620g Lip 35,481g VitA 1,100mg VitB12 0,610mg

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

26 Salade du jour

Soupe aux légumes

Ailes de poulet barbecue avec tomate au four

Fruits et produits laitiers

KCal 803,838 Prot 32,112g Ca 240,495mg Fe 4,880mg
HdC 70,633g Lip 44,182g VitA 1,462mg VitB12 0,400mg

DINNER: Crêpe aux légumes
Poisson bleu /Fruit

27 Houmous de pois-chiches

Salade de pomme de terre, mayonnaise, thon

Fideuà avec aioli

Macédoine et dessert laitier

KCal 921,122 Prot 42,877g Ca 420,548mg Fe 9,641mg
HdC 152,687g Lip 35,631g VitA 1,792mg VitB12 2,133mg

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

30 Salade du jour

Macaronis italiens

Merlu à la sauce mery avec des carottes baby

Fruits et produits laitiers

KCal 852,798 Prot 32,622g Ca 461,487mg Fe 5,009mg
HdC 109,824g Lip 33,266g VitA 3,534mg VitB12 0,784mg

DINNER: Wok aux légumes
Crevettes sautées aux champignons /Fruit

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: