

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: Melon, prune, Pomme, poire, Banane

Consultez les menus sur notre site web.

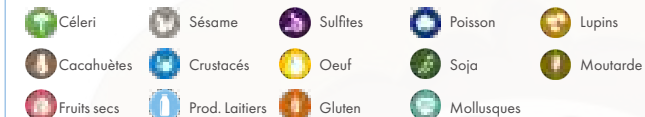
Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie cœliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément aux directives du Generalitat Valenciana «Guide des menus de la salle à manger de l'école».

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

3 Salade d'épinards, feta et vinaigre balsamique

Riz cantonais

Pois chiches au curry

Fruit ECO

KCal 811,465 Prot 34,908g Ca 352,103mg Fe 3,231mg
HdC 68,619g Lip 43,443g VitA 1,945mg VitB12 1,348mg

DINNER:

4 Salade ECO du jour

Lentilles p/ECO

Legumes sautées au WOK

Fruit

KCal 826,857 Prot 42,305g Ca 302,979mg Fe 9,643mg
HdC 94,107g Lip 31,798g VitA 2,552mg VitB12 2,145mg

DINNER:

5 Aloko (chips de banane plantain frit)

"Fideuà" de champignons

Aubergine à la milanaise

Fruit

KCal 884,238 Prot 40,764g Ca 328,020mg Fe 5,080mg
HdC 168,656g Lip 30,455g VitA 1,212mg VitB12 5,008mg

DINNER:

6 Tomate ECO et fromage valencien avec olives

Bravas avec aioli

Oeufs brouillés

Fruit

KCal 893,286 Prot 36,236g Ca 409,270mg Fe 5,394mg
HdC 61,138g Lip 55,647g VitA 0,570mg VitB12 6,210mg

DINNER:

7 Feuille de chêne, cerises, avocat et origan

Gnocchi sauce fromage

Boulettes veggie en sauce

Fruit

KCal 849,286 Prot 46,038g Ca 560,280mg Fe 6,047mg
HdC 105,936g Lip 42,586g VitA 2,555mg VitB12 22,277mg

DINNER:

10 Salade ECO du jour

Velouté de courgette et de carottes

Quiche aux poireaux et au fromage de chèvre

Fruit ECO

KCal 870,296 Prot 30,988g Ca 246,797mg Fe 3,822mg
HdC 71,772g Lip 51,361g VitA 2,158mg VitB12 9,320mg

DINNER:

11 Quinoa, maïs, laitue, tomate et olives

Soupe avec des pâtes

Falafel avec sauce tartare

Fruit

KCal 991,548 Prot 37,282g Ca 244,998mg Fe 4,758mg
HdC 101,273g Lip 59,640g VitA 0,786mg VitB12 1,502mg

DINNER:

12

DINNER:

13 Salade de légumes saisons

Nouilles aux légumes et sauce teriyaki

Aubergines farcies aux légumes

Fruit

KCal 790,995 Prot 44,822g Ca 308,724mg Fe 5,594mg
HdC 110,470g Lip 37,000g VitA 2,214mg VitB12 4,451mg

DINNER:

14 Chips de yuka

Salade d'oeufs, d'olives, de carottes et de mayonnaise

Gratin de pommes de terre et de champignons

Fruit

KCal 856,029 Prot 23,568g Ca 223,703mg Fe 4,599mg
HdC 85,931g Lip 46,588g VitA 0,543mg VitB12 1,095mg

DINNER:

17 Salade de légumes saisons

Coquillettes avec sauce tomate et basilic

Oeufs brouillés avec courgette et brie

Fruit

KCal 864,490 Prot 77,760g Ca 266,579mg Fe 5,838mg
HdC 91,763g Lip 34,435g VitA 0,789mg VitB12 4,500mg

DINNER:

18 Houmous de carottes avec des gressins

Veggie burger avec des frites

Fruit

KCal 771,665 Prot 24,370g Ca 327,401mg Fe 4,171mg
HdC 90,970g Lip 33,432g VitA 0,620mg VitB12 0,633mg

DINNER:

19 Salade ECO du jour

Vichyssoise (soupe de poireaux)

Lasagne veggie faite maison

Fruit

KCal 857,584 Prot 40,948g Ca 451,916mg Fe 7,610mg
HdC 142,736g Lip 31,758g VitA 2,557mg VitB12 2,440mg

DINNER:

20 Salade de légumes saisons

Haricots mijotés

Couscous à l'orientale

Fruit

KCal 854,562 Prot 46,848g Ca 369,987mg Fe 9,053mg
HdC 89,874g Lip 34,172g VitA 1,592mg VitB12 5,997mg

DINNER:

21 Guacamole avec nachos

Crème au potiron

Taco veggie mexicain

Fruit

KCal 825,134 Prot 66,638g Ca 226,944mg Fe 5,531mg
HdC 90,671g Lip 78,367g VitA 0,288mg VitB12 2,018mg

DINNER:

