

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: Melon, prune, Pomme, poire, Banane

Téléchargez notre APP "Colevisa Familles"



Consultez les menus sur notre site web.

### LUNDI

### MARDI

### MERCREDI

### JEUDI

### VENDREDI

3 Salade d'épinards, feta et vinaigre balsamique

Riz cantonais

Boulettes de viande à la marocaine

Yaourt

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: Légumes bouillis /Fruit

4 Salade ECO du jour

Lentilles p/ECO

"Tortilla" de pomme de terre avec poivrons

Yaourt

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: Wok aux légumes  
Sandwich végétal /Fruit

5 Aloko (chips de banane plantain frit)

"Fideuà" de champignons

Hachis parmentier de poulet

Flan fait maison

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: Aubergines farcies aux légumes  
Poisson blanc /Fruit

6 Tomate ECO et fromage valencien avec olives

Bravas avec aioli

"Gazpacho manchego"

Yaourt

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: Échalotte et poivron rouge plancha  
Oeuf /Fruit

7 Feuille de chêne, cerises, avocat et origan

Gnocchi sauce fromage

Anchois frits avec petites carottes

Yaourt

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: Champignons gratinés  
Hamburger de merlu /Fruit

10 Salade ECO du jour

Velouté de courgette et de carottes

Blanc de poulet grillé avec du riz, du lait de coco et des épices

Yaourt

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: Salade complète  
Oeufs brouillés à l'ail /Fruit

11 Quinoa, maïs, laitue, tomate et olives

Soupe avec des pâtes

Côtes de porc BBQ avec des frites

Yaourt

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

12 Férié

DINNER: Poisson au citron /Fruit

13 Salade de légumes saisons

Nouilles aux légumes et sauce teriyaki

Colin basque

Yaourt

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: Escalivada  
Viande de volaille /Fruit

14 Chips de yuka

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

"Arroz al horno" (pois chiches, côte, pomme de terre, tomate, boudin)

Yaourt

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: Pommes de terre cuites  
Croquettes maison de poisson /Fruit

17 Salade de légumes saisons

Coquillettes avec sauce tomate et basilic

Moure pil pil avec purée de patates douces

Yaourt

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: Courgette à la plancha  
Viande rouge maigre /Fruit

18 Houmous de carottes avec des gressins

Burger complet avec des frites

Yaourt

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: Haricots verts sautés  
Poisson bleu /Fruit

19 Salade ECO du jour

Vichyssoise (soupe de poireaux)

Lasagne faite maison

Yaourt

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: Salade complète  
Omelette au fromage /Fruit

20 Salade de légumes saisons

Haricots mijotés

Saumon plancha avec brocoli

Yaourt

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: Brocoli vapeur  
Dinde aux champignons /Fruit

21 Guacamole avec nachos

Crème au potiron

Taco à la cochinita pibil

Gâteau catrine

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: Tomate farcie  
Brochette de tofu /Fruit



DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:



DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: