

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, Pastèque, Nectarine, Pêche, Abricot, Banane, Poire, Prune

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 Laitue, tomate, maïs et carotte

Gnocchis 4 fromages

Dorade à la marseillaise avec brocoli cuit à la vapeur

Dessert spécial

KCal 845,248 Prot 35,295g Ca 453,293mg Fe 6,498mg HdC 143,237g Lip 31,809g VitA 1,476mg VitB12 0,217mg

DINNER: Gaspacho  
Viande rouge maigre /Fruit

4 JOURNÉE GASTRONOMIQUE AMÉRICAINE  
Coleslaw (salade de chou)

Hamburger complet avec pommes de terre et rondelles d'oignon

Dessert spécial

KCal 914,737 Prot 19,259g Ca 202,123mg Fe 5,076mg HdC 136,690g Lip 33,393g VitA 0,957mg VitB12 0,133mg

DINNER: Tartine d'houmous  
Boulettes de légumes /Fruit

5 Aloko (chips de banane plantain)

Salade de petits haricots avec olives et fromage frais

Merlu (panure maison) avec des tomates grillées

Dessert spécial

KCal 986,757 Prot 43,010g Ca 346,615mg Fe 10,290mg HdC 126,843g Lip 34,980g VitA 1,188mg VitB12 1,226mg

DINNER: Brochette de légumes  
Viande de volaille /Fruit

6 Carottes râpées aigre-douce

Soupe de petits pois à la menthe

Échine de porc à la plancha avec ratatouille

Dessert spécial

KCal 773,181 Prot 23,399g Ca 134,020mg Fe 6,817mg HdC 96,585g Lip 44,983g VitA 1,414mg VitB12 1,656mg

DINNER: Champignons gratinés  
Poisson sauce citron /Fruit

7 Salade valencienne

Bravas

"Paella Valenciana"

Dessert spécial

KCal 989,447 Prot 24,230g Ca 142,980mg Fe 5,407mg HdC 133,169g Lip 40,733g VitA 0,320mg VitB12 2,773mg

DINNER: Haricots verts sautés  
Oeufs brouillés à l'ail /Fruit

10 Guacamole avec nachos

Salade de pâtes (spiralettes tricolores, fromage frais, tomate et maïs avec vinaigrette à l'huile)

Anchois farinés et poilée de petit pois

Dessert spécial

KCal 955,941 Prot 37,078g Ca 287,869mg Fe 8,084mg HdC 114,730g Lip 40,222g VitA 0,326mg VitB12 19,803mg

DINNER: Légumes sautés avec des pâtes  
Viande blanche /Fruit

11 Laitue, poivron, tomate et carotte

Ragoût de lentilles P/BIO

Blanc de poulet aux fines herbes "avec pommes de terre ""a lo pobre"""

Dessert spécial

KCal 980,207 Prot 47,547g Ca 149,251mg Fe 10,106mg HdC 110,498g Lip 39,504g VitA 1,438mg VitB12 0,000mg

DINNER: Légumes grillés  
Poisson en papillote /Fruit

12 Journée gastronomique française Cerises, roquette et emmental

Tarte au fromage blanc avec des carottes vichy

Ragoût de porc à l'ancienne Semoule de blé

Dessert spécial

KCal 1223,325 Prot 36,527g Ca 388,128mg Fe 7,836mg HdC 114,598g Lip 69,471g VitA 3,382mg VitB12 0,312mg

DINNER: Couscous aux épices  
Poisson bleu /Fruit

13 Laitue, tomate, maïs, concombre, pomme

Salade de pois chiches

Saumon plancha et haricots verts

Dessert spécial

KCal 920,060 Prot 37,019g Ca 218,688mg Fe 9,416mg HdC 118,719g Lip 34,426g VitA 1,070mg VitB12 4,739mg

DINNER: Chips de patate douce  
Viande rouge maigre /Fruit

14 Houmous au pois-chiches avec des chips

"Gazpacho andaluz"

"Fideuà de poisson"

Dessert spécial

KCal 984,537 Prot 55,862g Ca 268,248mg Fe 13,824mg HdC 168,856g Lip 36,450g VitA 0,605mg VitB12 0,653mg

DINNER: Épi de maïs avec du sel  
Pizza aux légumes et fromage /Fruit

17 **Salade Waldorf**

Spaghetti au pesto avec du fromage edam râpé

Cabillaud cuit à la vapeur avec petites carottes

Dessert spécial

KCal 866,790 Prot 35,741g Ca 614,144mg Fe 5,757mg  
HdC 132,951g Lip 42,571g VitA 2,754mg VitB12 1,580mg

DINNER: Courgettes grillées  
Viande maigre de porc /Fruit

18 **DU CHAMP À LA TABLE Concombre, tomate, laitue ECO avec huile et vinaigre balsamique**

Salmorejo avec des croustons de pain

Tartiflette bio

Dessert spécial

KCal 824,349 Prot 16,390g Ca 130,336mg Fe 5,084mg  
HdC 108,153g Lip 38,175g VitA 0,302mg VitB12 0,383mg

DINNER: Soupe de poireau  
Poisson blanc /Fruit

19 **Houmous aubergine avec du pain**

Riz à la cubaine

Merlu crocanti avec petits pois à la française

Dessert spécial

KCal 1282,116 Prot 42,953g Ca 294,779mg Fe 12,094mg  
HdC 182,543g Lip 42,963g VitA 0,863mg VitB12 0,939mg

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

20 **Salade de carottes aigre-douce**

Vichyssoise

Boulettes marrocaïnes avec cous cous

Dessert spécial

KCal 863,275 Prot 20,905g Ca 151,132mg Fe 4,841mg  
HdC 123,658g Lip 35,136g VitA 1,884mg VitB12 0,020mg

DINNER: Gaspacho  
Poisson sauce citron /Fruit

21 **Bouteille de gazpacho de pastèque**

Oeufs mimosa à la sauce rose

Croque Monsieur

Dessert spécial

KCal 823,503 Prot 31,241g Ca 317,415mg Fe 6,893mg  
HdC 105,885g Lip 32,780g VitA 1,041mg VitB12 1,117mg

DINNER: Salade complète  
Omelette à l'oignon /Fruit

24 **Féré**

DINNER:

25 **Laitue, tomate, olives, maïs, carotte**

Riz à la "cubaine"

Colin grillé avec haricots verts sautés

Dessert spécial

KCal 955,934 Prot 34,310g Ca 228,206mg Fe 7,216mg  
HdC 122,538g Lip 37,412g VitA 1,087mg VitB12 1,965mg

DINNER: Tartine d'houmous  
Viande blanche /Fruit

26 **Gaspacho de fraises et de tomates**

Salade de pois chiches

Cannelloni à la viande au gratin

Dessert spécial

KCal 967,304 Prot 39,900g Ca 291,346mg Fe 8,760mg  
HdC 130,898g Lip 33,137g VitA 1,383mg VitB12 0,359mg

DINNER: Courgettes grillées  
Poisson bleu /Fruit

27 **Laitue, maïs et concombre avec vinaigrette à l'aneth frais**

Nouilles orientales

Poulet enrobé de pâte à frire japonaise avec brocoli et mayonnaise au soja

Dessert spécial

KCal 907,116 Prot 36,983g Ca 122,370mg Fe 5,472mg  
HdC 152,414g Lip 36,158g VitA 0,364mg VitB12 4,589mg

DINNER: Pommes de terre au gratin  
Country omelette /Fruit

28 **MENU FIN DE COURS**

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: