

Avda. 1° 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: Poire, Pomme, Banane, Kiwi, Kaki

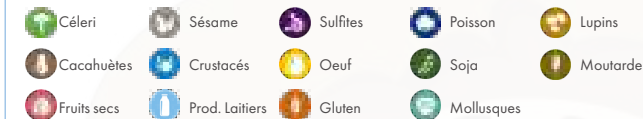
Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie cœliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément aux directives du Generalitat Valenciana «Guide des menus de la salle à manger de l'école».

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

1 Tomate aux olives et asperges

Pois chiches avec des légumes

Manchego ratatouille avec cous cous

Fruits et produits laitiers

KCal 843,955 Prot 39,278g Ca 332,667mg Fe 10,280mg  
HdC 101,484g Lip 48,446g VitA 1,417mg VitB12 2,608mg

2 Guacamole avec nachos

Riz à la "cubaine"

Moussaka d'aubergine

Fruits et produits laitiers

KCal 925,556 Prot 40,841g Ca 235,360mg Fe 7,021mg  
HdC 94,968g Lip 44,293g VitA 0,464mg VitB12 1,597mg

3 Quinoa, maïs, laitue, tomate et olives

Burger végétarien complet fait maison avec rondelles d'oignons

Fruits et produits laitiers

KCal 954,514 Prot 53,870g Ca 262,077mg Fe 9,239mg  
HdC 107,871g Lip 41,870g VitA 0,288mg VitB12 9,213mg

4 JOURNÉE DES ANIMAUX Houmous de carottes

Soupe de légumes avec vermicelles

"Croqueta" d'épinards et champignons

Fruits et produits laitiers

KCal 880,890 Prot 41,674g Ca 543,268mg Fe 8,056mg  
HdC 132,509g Lip 38,955g VitA 2,761mg VitB12 1,800mg

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

7 Salade du jour

Gnocchis 4 fromages

Aubergine farcie veggie

Fruits et produits laitiers

KCal 781,446 Prot 41,294g Ca 539,547mg Fe 5,016mg  
HdC 108,974g Lip 36,169g VitA 1,656mg VitB12 1,385mg

8 Salade du jour BIO

Vichyssoise

Boulettes de légumes avec cous cous

Fruits et produits laitiers

KCal 832,145 Prot 21,425g Ca 273,426mg Fe 4,768mg  
HdC 107,406g Lip 38,169g VitA 2,632mg VitB12 0,420mg

9

DINNER:

10 Cherrys et mozzarella

Lentilles aux légumes BIO

Falafel avec du parmentier

Fruits et produits laitiers

KCal 778,145 Prot 45,472g Ca 463,042mg Fe 8,542mg  
HdC 98,516g Lip 22,667g VitA 2,020mg VitB12 3,631mg

11 laitue, avocat, maïs et origan

Soupe de carotte

Riz aux légumes

Fruits et produits laitiers

KCal 708,609 Prot 22,588g Ca 258,236mg Fe 6,089mg  
HdC 88,113g Lip 29,462g VitA 1,356mg VitB12 2,749mg

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

14 Salade du jour

Pâtes à la tomate

Tempura de légumes avec mayonnaise

Fruits et produits laitiers

KCal 838,126 Prot 36,430g Ca 318,619mg Fe 4,919mg  
HdC 106,857g Lip 30,890g VitA 1,708mg VitB12 19,904mg

DINNER:

15 Salade du jour BIO

Soupe aux légumes

Gratin de chou-fleur

Fruits et produits laitiers

KCal 755,300 Prot 34,623g Ca 300,217mg Fe 4,937mg  
HdC 77,523g Lip 34,387g VitA 2,302mg VitB12 0,530mg

DINNER:

16 Tomates cerises et mozzarella

Coca italien avec roquette, tomate et basilic

"Croquetas" au boletus avec carotte

Fruits et produits laitiers

KCal 944,028 Prot 36,743g Ca 268,246mg Fe 4,193mg  
HdC 120,153g Lip 34,987g VitA 1,745mg VitB12 5,166mg

DINNER:

17 Houmous au pois-chiches avec des chips

Paella aux légumes

Fruits et produits laitiers

KCal 1044,937 Prot 56,409g Ca 315,007mg Fe 11,037mg  
HdC 107,652g Lip 48,465g VitA 0,689mg VitB12 0,490mg

DINNER:

18 Salade à la vinaigrette balsamique et pommes

Pois chiches avec des légumes

Oeufs brouillés et courgettes

Fruits et produits laitiers

KCal 768,405 Prot 29,203g Ca 366,535mg Fe 8,621mg  
HdC 122,868g Lip 17,441g VitA 1,671mg VitB12 0,551mg

DINNER:

21 Salade du jour

Oeufs mimosa

Pates à la bolognaise végétale

Fruits et produits laitiers

KCal 868,606 Prot 47,964g Ca 546,623mg Fe 7,048mg  
HdC 101,674g Lip 45,858g VitA 1,837mg VitB12 2,755mg

DINNER:

22 HALLOWEEN Guacamole avec nachos

Soupe au potiron

"Burrito" veggie

Gâteau catrine

KCal 960,605 Prot 52,148g Ca 424,414mg Fe 5,985mg  
HdC 113,034g Lip 35,479g VitA 0,946mg VitB12 10,018mg

DINNER:

23 Carotte râpée

Millefeuilles au fromage et poireaux

Fideuà de légumes

Fruits et produits laitiers

KCal 987,689 Prot 44,898g Ca 504,480mg Fe 6,256mg  
HdC 131,722g Lip 51,959g VitA 1,858mg VitB12 1,053mg

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: