

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

Tête de longe au four 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"

Dorade au four et poilée de petit pois

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

Hamburger complet (pian, tomate, fromage, ketchup) pommes de terre avec rondelles

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

Oeufs brouillés aux champignons avec fromage

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: Haricots verts sautés  
Tartine d'houmous /Fruit

DINNER: Poilée de courgette, carotte et quinoa  
Poisson sauce citron /Fruit

DINNER: Soupe minestrone  
Oeufs brouillés aux petits pois et jambon /Fruit

DINNER: Légumes bouillis  
Curry de poulet et carotte /Fruit

**7** Salade du jour

Gnocchis 4 fromages

Merlu au four à la tomate

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 viande en sauce 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** Férié

**10** Cherrys et mozzarella

Lentilles aux légumes BIO

Cabillaud pané avec des pommes de terre au four

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 au four

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: Courgettes grillées  
Viande de volaille /Fruit

DINNER: Champignons gratinés  
Poisson bleu /Fruit

DINNER:

DINNER: Brocoli vapeur  
Viande blanche maigre /Fruit

DINNER: Wok aux légumes  
Poisson sauce citron /Fruit

14 Salade du jour

Pâtes à la tomate

Friture d'anchois, mayonnaise (optionnelle) avec des artichauts

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: Taboulé de couscous  
Poisson sauce citron /Fruit

15 Salade du jour BIO

Soupe aux légumes

Blanc de poulet à la crème avec du parmentier

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: Soupe de poireau  
Fajita fait maison /Fruit

16 Tomates cerises et mozzarella

Coca italien avec roquette, tomate et basilic

Saumon plancha 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: Chips de patate douce  
Viande blanche /Fruit

17 Houmous au pois-chiches avec des chips

Soupe d'automne aux champignons

Boeuf bourguignon avec du riz

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: Ciboulette et poivron rouge grillé  
Poisson en papillote /Fruit

18 Salade à la vinaigrette balsamique et pommes

Pois chiches avec des légumes

"Riz du ""senyoret"

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: Petits légumes à l'étuvée avec du poulet  
Oeufs sur le plat /Fruit

21 Salade du jour

Oeufs mimosa

Spaghuetti à la bolognaise avec fromage

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: Épi de maïs avec du sel  
Poisson bleu /Fruit

22 HALLOWEEN Guacamole avec nachos

Soupe au potiron

"Burrito mexicano" de poulet

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: Légumes sautés  
Omelette à l'oignon /Fruit

23 Carotte râpée

Millefeuilles au fromage et poireaux

Fideuà de poisson

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: Haricots verts sautés  
Poisson blanc /Fruit

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER:

DINNER: