

JUNIO 2022 MENÚ ROTATIVO

FRUTAS DE TEMPORADA:

Cereza, Banana, Melocotón, Manzana, Piña, Sandía y Melón

VALOR DIFERENCIAL

- RECETA VEGETARIANA
- PESCA SOSTENIBLE
- PRODUCTOS ORGÁNICOS
- RECETA FOODIE
- GASTRONOMÍA TRADICIONAL
- PRODUCTO DE TEMPORADA
- PRODUCTO LOCAL KM.0

ALÉRGENOS

- ARROZ
- CAJAHUETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- ORLIZÁCIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUFITOS
- ALTRAMUZES
- MOSTAZA

Avda. 1º de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Disponemos de menús adaptados a la edad de los niños, dietas, alergias, celiaquía, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo con la normativa del BOIB RD 39/2019 del 17 de Mayo sobre la promoción de la dieta mediterránea en los centros educativos y sanitarios de las Islas Baleares.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se dará pan integral un día a la semana.

Entrante	KCAL 9376
Primero	CA 48,75g
Segundo	FE 335,50mg
Postre	HDC 9,27mg
Cena	LIP 105,28g

Entrante	KCAL 9376
Primero	CA 48,75g
Segundo	FE 335,50mg
Postre	HDC 9,27mg
Cena	LIP 105,28g

Entrante	KCAL 9376
Primero	CA 48,75g
Segundo	FE 335,50mg
Postre	HDC 9,27mg
Cena	LIP 105,28g

Entrante	KCAL 8014
Primero	CA 44,91g
Segundo	FE 343,05mg
Postre	HDC 9,73mg
Cena	LIP 139,06g

Entrante	KCAL 8748
Primero	CA 44,91g
Segundo	FE 343,05mg
Postre	HDC 9,73mg
Cena	LIP 139,06g

Entrante	KCAL 9754
Primero	CA 36,37g
Segundo	FE 8,54mg
Postre	HDC 126,89g
Cena	LIP 30,05g

Entrante	KCAL 9754
Primero	CA 36,37g
Segundo	FE 8,54mg
Postre	HDC 126,89g
Cena	LIP 30,05g

Entrante	KCAL 9754
Primero	CA 36,37g
Segundo	FE 8,54mg
Postre	HDC 126,89g
Cena	LIP 30,05g

Entrante	KCAL 9754
Primero	CA 36,37g
Segundo	FE 8,54mg
Postre	HDC 126,89g
Cena	LIP 30,05g

Entrante	KCAL 9754
Primero	CA 36,37g
Segundo	FE 8,54mg
Postre	HDC 126,89g
Cena	LIP 30,05g

Entrante	KCAL 9598
Primero	CA 39,00g
Segundo	FE 9,24mg
Postre	HDC 139,59g
Cena	LIP 27,59g

Entrante	KCAL 9598
Primero	CA 39,00g
Segundo	FE 9,24mg
Postre	HDC 139,59g
Cena	LIP 27,59g

Entrante	KCAL 9598
Primero	CA 39,00g
Segundo	FE 9,24mg
Postre	HDC 139,59g
Cena	LIP 27,59g

Entrante	KCAL 9598
Primero	CA 39,00g
Segundo	FE 9,24mg
Postre	HDC 139,59g
Cena	LIP 27,59g

Entrante	KCAL 9598
Primero	CA 39,00g
Segundo	FE 9,24mg
Postre	HDC 139,59g
Cena	LIP 27,59g

Entrante	KCAL 9864
Primero	CA 39,39g
Segundo	FE 308,76mg
Postre	HDC 783mg
Cena	LIP 138,98g

Entrante	KCAL 9864
Primero	CA 39,39g
Segundo	FE 308,76mg
Postre	HDC 783mg
Cena	LIP 138,98g

Entrante	KCAL 9864
Primero	CA 39,39g
Segundo	FE 308,76mg
Postre	HDC 783mg
Cena	LIP 138,98g

Entrante	KCAL 9864
Primero	CA 39,39g
Segundo	FE 308,76mg
Postre	HDC 783mg
Cena	LIP 138,98g

Entrante	KCAL 9864
Primero	CA 39,39g
Segundo	FE 308,76mg
Postre	HDC 783mg
Cena	LIP 138,98g

Entrante	KCAL 9807
Primero	CA 38,29g
Segundo	FE 323,76mg
Postre	HDC 1073mg
Cena	LIP 120,27g

Entrante	KCAL 9807
Primero	CA 38,29g
Segundo	FE 323,76mg
Postre	HDC 1073mg
Cena	LIP 120,27g

Entrante	KCAL 9807
Primero	CA 38,29g
Segundo	FE 323,76mg
Postre	HDC 1073mg
Cena	LIP 120,27g

Entrante	KCAL 9807
Primero	CA 38,29g
Segundo	FE 323,76mg
Postre	HDC 1073mg
Cena	LIP 120,27g

Entrante	KCAL 9807
Primero	CA 38,29g
Segundo	FE 323,76mg
Postre	HDC 1073mg
Cena	LIP 120,27g

FRUITS DE SAISON:

Cerise, Banane, Pêche, Pomme, Ananas, Pastèque et Melon

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

Entrant	Aloko (chips de banane plantain frit)	KCAL
Protéiné	93796	PROT
Premier	Curry de pois chiches et légumes	48,75g
Deuxième	Poulet r ti au four avec pommes de terre	335,50mg
Dessert	Yaourt artisanal aux morceaux de fruits	9,27mg
Dîner	Artichauts farcis de quinoa et légumes Semelle aux asperges / Fruit	105,28g
		3405g

Entrant	Salade fraîche BIO	KCAL
Protéiné	37,32g	PROT
Premier	Salade César au seitan	633,63mg
Deuxième	Cabillaud au four avec "tumbel"	535mg
Dessert	Fruit	80,54g
Dîner	Chou-fleur avec pomme de terre Nuggets de dinde (fait maison) / Fruit	4780g

Entrant	Toast houmous	KCAL
Protéiné	87481	PROT
Premier	Salade complète au thon et aux olives	4491g
Deuxième	Lasagne d'agneau maison	343,05mg
Dessert	Fruit BIO	9,72mg
Dîner	Tabulé Quiche au saumon et poireaux / Fruit	139,06g
		32,31g

Entrant	Salade complète au raisins secs avec oeuf dur	KCAL
Protéiné	97543	PROT
Premier	Falafel	38,37g
Deuxième	Riz au potiron et au poulet	367,21mg
Dessert	Smoothie aux fruits maison	8,54mg
Dîner	Riz complet aux légumes Poisson au citron / Fruit	106,81g
		3005g

Entrant	Salade fraîche BIO	KCAL
Protéiné	97767	PROT
Premier	Ratatouille	22,94g
Deuxième	Omelette de pommes de terre avec pain aux tomates et jambon	137,55mg
Dessert	Fruit	6,76mg
Dîner	Tomate au thon, oeuf dur et olives Quesadillas maison / Fruit	97,69g
		45,10g

Entrant	Houmous aux bâtonnets de carottes	KCAL
Protéiné	97767	PROT
Premier	Spaghetti à l'italienne	40,40g
Deuxième	Burger végétarien complet fait maison	413,54mg
Dessert	Fruit BIO	8,24mg
Dîner	Lasagna de courgette Saucisses de poulet / Fruit	183,98g
		2932g

Entrant	Salade fraîche BIO	KCAL
Protéiné	87932	PROT
Premier	Crème de légumes méditerranéenne	26,75g
Deuxième	Côtes levées au barbecue avec pommes de terre	181,34mg
Dessert	Fruit	6,93mg
Dîner	Pâtes aux légumes variés Crevettes sautées aux champignons / Fruit	102,61g
		41,29g

Entrant	Salade aux noix	KCAL
Protéiné	79483	PROT
Premier	Wraps aux légumes	50,88g
Deuxième	Filet de bar plancha avec riz pilaf	224,71mg
Dessert	Fruit BIO	3,96mg
Dîner	Salade de concombre, tomate et fromage frais Sandwich aux légumes avec charcuterie / Fruit	93,33g
		43,00g

Entrant	Salade fraîche BIO	KCAL
Protéiné	95982	PROT
Premier	Lentilles jardinière	30,00g
Deuxième	Omelette de pomme de terre avec fromage	359,63mg
Dessert	Fruit	9,24mg
Dîner	Cous cous aux courgettes et oignons Viande maigre de porc / Fruit	139,58g
		27,9g

Entrant	Crème de concombre froide	KCAL
Protéiné	93864	PROT
Premier	Spirales aux légumes avec salé thaï	33,99g
Deuxième	Anchois enfarinés avec salade de légumes frais	266,72mg
Dessert	Yaourt artisanal	4,63mg
Dîner	Soupe de courgette Aubergines farcies au soja texturé / Fruit	140,75g
		42,06g

Entrant	Toast houmous	KCAL
Protéiné	93992	PROT
Premier	Salade complète aux légumes	33,17g
Deuxième	Paella de légumes	334,20mg
Dessert	Fruit	8,44mg
Dîner	Taboulé de pois chiches Omelette "paisana" / Fruit	142,65g
		24,74g

Entrant	"Gazpacho andaluz"	KCAL
Protéiné	79592	PROT
Premier	Légumes en tempura	17,09g
Deuxième	Tajine d'agneau avec cous-cous	89,40mg
Dessert	Fruit BIO	4,67mg
Dîner	Salade de riz Poisson bleu / Fruit	85,14g
		46,68g

Entrant	Salade de légumes saisons	KCAL
Protéiné	86499	PROT
Premier	Pois chiches sautés à la vinaigrette à la moutarde	42,88g
Deuxième	Omelette de pomme de terre avec fromage	451,76mg
Dessert	Fruit	11,62mg
Dîner	Pommes de terre gratinées au fromage Blanc de poulet aux tomates râpées / Fruit	112,53g
		27,64g

Entrant	Chips de patate douce bio	KCAL
Protéiné	98603	PROT
Premier	Salade écologique complète avec des pipes à citrouille	39,39g
Deuxième	Lasagne maison	308,76mg
Dessert	Fruit	7,83mg
Dîner	Quiche de légumes Poisson en papillote / Fruit	138,98g
		38,57g

Entrant	"Salmorejo"	KCAL
Protéiné	98603	PROT
Premier	Salade de pommes de terre aux légumes	52,51g
Deuxième	Blanc de dinde à la plancha aux légumes	229,04mg
Dessert	Yogourt artisanal avec muesli	5,88mg
Dîner	Pomme de terre au brocoli, haricots et pois Aubergines farcies aux légumes / Fruit	102,79g
		52,23g

Entrant	Salade complète	KCAL
Protéiné	81059	PROT
Premier	Crème méditerranéenne aux légumes de saison avec croûtons de pain complet	26,19g
Deuxième	Paella à l'aveugle	289,77mg
Dessert	Fruit BIO	5,38mg
Dîner	Toast de pousses à l'avocat Petits légumes à l'étuvée avec du poulet / Fruit	118,71g
		29,24g

Entrant	Vichyssoise (soupe de poireaux)	KCAL
Protéiné	87199	PROT
Premier	Coca italienne avec tomate, roquette et parmesan	33,92g
Deuxième	Oeufs brouillés au jambon aux légumes	533,81mg
Dessert	Yogourt artisanal avec muesli	4,60mg
Dîner	Brocoli et pommes de terre Croquettes maison de poisson / Fruit	94,38g
		39,26g

Entrant	FESTIF	KCAL
Protéiné		PROT
Premier		CA
Deuxième		FE
Dessert		HDC
Dîner		LIP

Entrant	Houmous aux bâtonnets de carottes	KCAL
Protéiné	98071	PROT
Premier	Spaghetti complets au pesto	39,39g
Deuxième	Omelette de courgette avec salade de tomates et fromage	353,76mg
Dessert	Fruit	10,73mg
Dîner	Épi de maïs avec du sel Curry de poulet et carotte / Fruit	120,27g
		39,60g

Entrant	Assortiment de salade BIO	KCAL
Protéiné	83286	PROT
Premier	Haricots blancs aux légumes	30,82g
Deuxième	Filet de poulet (pâte maison) avec pommes de terre	368,35mg
Dessert	Yaourt artisanal	6,16mg
Dîner	Soupe de légumes Hamburger de merlu / Fruit	173,94g
		40,68g

Entrant	Guacamole avec gressins	KCAL
Protéiné	91129	PROT
Premier	Salade César	45,31g
Deuxième	Merlu au four avec pommes de terre	368,35mg
Dessert	Fruit BIO	6,16mg
Dîner	Aubergine gratinée au four Brochette de dinde / Fruit	73,94g
		49,06g

Entrant	"Gazpacho" avec garniture	KCAL
Protéiné	87300	PROT
Premier	Coca de trampó	23,26g
Deuxième	Burger complet avec tomate et fromage	265,63mg
Dessert	Fruit	6,16mg
Dîner	Salade de lentilles Risotto au potiron / Fruit	117,70g
		35,05g

Entrant		KCAL
Protéiné		PROT
Premier		CA
Deuxième		FE
Dessert		HDC
Dîner		LIP

Avda. 1^{er} de Mayo (esq. Bailén) - 46100 Burjassot (Valencia)
T. 963 169 106 / F. 963 169 107 - www.colevisa.com
colevisa@colevisa.com - www.facebook.com/colevisa

Nous avons des menus adaptés à l'âge des enfants, aux régimes alimentaires, aux allergies, à la maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos menus sont préparés conformément à la réglementation du BOIB RD 39/2019 du 17 mai sur la promotion du régime méditerranéen dans les centres éducatifs et de santé des îles Baléares.

Des informations sur les allergènes sont disponibles en cuisine et à la direction du centre. Du pain complet sera distribué un jour par semaine.