

SEPTIEMBRE 2022
MENÚ ROTATIVO

FRUTAS DE TEMPORADA:
 Sandía, Melón, Ciruela,
 Pera, Manzana Golden

VALOR DIFERENCIAL

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

ALÉRGENOS

ARROZ, CACAHUETES, FRUTOS DE CÁSCARA, SÉSAMO, CRUSTÁCEOS, HUEVO, GLUTEN, PESCADO, SOJA, MOLUSCOS, LÁCTEOS, SULFITOS, ALTRAMUZES, MOSTAZA

Entrante	KCAL 863,41
Primero	CA 34,99g
Segundo	FE 168,54mg
Postre	HDC 9,79mg
Cena	LIP 113,07g

Entrante	KCAL 791,69
Primero	CA 22,80g
Segundo	FE 175,75mg
Postre	HDC 4,76mg
Cena	LIP 27,98g

Entrante	KCAL 937,6
Primero	CA 48,75g
Segundo	FE 335,50mg
Postre	HDC 9,27mg
Cena	LIP 105,28g

Entrante	KCAL 833,37
Primero	CA 22,15g
Segundo	FE 146,46mg
Postre	HDC 4,78mg
Cena	LIP 34,05g

Entrante	KCAL 449,1g
Primero	CA 343,05mg
Segundo	FE 9,73mg
Postre	HDC 139,06g
Cena	LIP 32,31g

Entrante	Ensalada fresca ECO	KCAL 863,41
Primero	Lentejas con verduras	CA 34,99g
Segundo	Coca de trampó	FE 168,54mg
Postre	Fruta	HDC 9,79mg
Cena	Ensalada de pepino, tomate y queso fresco Patatas rellenas / Fruta	LIP 113,07g

Entrante	Palitos de zanahoria y salsa tzatziki	KCAL 791,69
Primero	Salteado de verduras ECO	CA 22,80g
Segundo	Arroz a la cubana	FE 175,75mg
Postre	Fruta	HDC 4,76mg
Cena	Coca casera de verduras cena Hamburguesa de pollo y brócoli / Fruta	LIP 27,98g

Entrante	Aloko (chips de plátano macho frito)	KCAL 937,6
Primero	Curry de garbanzos y verduras	CA 48,75g
Segundo	Pollo asado al horno con patatas	FE 335,50mg
Postre	Yogurt artesano con trocitos de fruta	HDC 9,27mg
Cena	Alcachofas rellenas de quinoa y verdurita Lenguado con espárragos / Fruta	LIP 105,28g

Entrante	Ensalada de quinoa y vegetales	KCAL 833,37
Primero	Crema mediterránea con verduras de temporada	CA 22,15g
Segundo	Bacalao al horno con tumbet	FE 146,46mg
Postre	Fruta	HDC 4,78mg
Cena	Califlor con patata Nuggets de pavo (caseros) / Fruta	LIP 34,05g

Entrante	Tosta de hummus	KCAL 449,1g
Primero	Ensalada completa con bonito y aceitunas	CA 343,05mg
Segundo	Lasaña casera de cordero	FE 9,73mg
Postre	Fruta ECO	HDC 139,06g
Cena	Tabulé de couscous Quiche de salmón y puerros / Fruta	LIP 32,31g

Entrante	Falafel	KCAL 897,27
Primero	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo duro con mix de semillas	CA 77,91g
Segundo	Arroz con calabaza y pollo	FE 315,88mg
Postre	Batido casero de frutas	HDC 6,76mg
Cena	Wok de verduras Pescado al limón / Fruta	LIP 113,33g

Entrante	Ensalada fresca ECO	KCAL 897,27
Primero	Ratatouille	CA 22,84g
Segundo	Tortilla de patatas con huevos ECO y pan con tomate	FE 137,55mg
Postre	Fruta	HDC 6,76mg
Cena	Tomate con atún, huevo duro y olivas Quesadillas caseras / Fruta	LIP 97,69g

Entrante	Hummus con palitos de zanahoria	KCAL 949,84
Primero	Espaguetis a la italiana (verduras trituradas, tomate, queso)	CA 40,18g
Segundo	Albóndigas de pollo a la jardinera (cebolla, zanahoria, champiñón)	FE 327,21mg
Postre	Fruta ECO	HDC 7,64mg
Cena	Lasaña de calabacín Hamburguesa de soja / Fruta	LIP 148,32g

Entrante	Ensalada con cherrys y nueces	KCAL 763,64
Primero	Wrap de verduras	CA 25,67g
Segundo	Lubina a la plancha con arroz pilaf	FE 113,39mg
Postre	Fruta ECO	HDC 3,91mg
Cena	Pasta con verduras variadas Carne de ave / Fruta	LIP 79,67g

Entrante	Ensalada ecológica variada	KCAL 796,77
Primero	Crema de verduras	CA 20,71g
Segundo	Costillas a la barbacoa con patatas parisinas	FE 150,81mg
Postre	Fruta	HDC 5,22mg
Cena	Ensalada de pepino, tomate y queso fresco Pescado al papillote / Fruta	LIP 85,63g

Entrante	Ensalada fresca ECO	KCAL 864,99
Primero	Lentejas a la jardinera	CA 42,68g
Segundo	Tortilla de patata con queso	FE 451,76mg
Postre	Fruta	HDC 11,62mg
Cena	Cous cous con calabacín y cebolla Carne magra de cerdo / Fruta	LIP 112,53g

Entrante	Crema fría de pepino	KCAL 938,64
Primero	Espirales con verduras con salteado thai	CA 33,99g
Segundo	Boquerones enarinhados con ensalada de hojas verdes	FE 266,72mg
Postre	Yogur artesano	HDC 4,63mg
Cena	Crema de calabacín Berenjena rellena de soja texturizada / Fruta	LIP 107,55g

Entrante	Tosta de guacamole	KCAL 931,92
Primero	Ensalada completa con legumbres	CA 33,07g
Segundo	Paella de verduras de temporada	FE 334,20mg
Postre	Fruta ECO	HDC 8,44mg
Cena	Zanahoria aliñada con guisantes Sandwich vegetal / Fruta	LIP 142,65g

Entrante	Gazpacho andalúz	KCAL 939,92
Primero	Verduras frescas en tempura	CA 17,09g
Segundo	Tajine de cordero con cous cous	FE 89,48mg
Postre	Fruta	HDC 4,67mg
Cena	Ensalada de arroz Pescado azul / Fruta	LIP 85,14g

Entrante	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 939,82
Primero	Garbanzos salteados con vinagreta de mostaza	CA 39,00g
Segundo	Pizza casera	FE 359,63mg
Postre	Fruta ECO	HDC 9,24mg
Cena	Patatas gratinadas con queso Pechuga de pollo con tomate rallado / Fruta	LIP 139,58g

Entrante	Chips de boniato ecológico	KCAL 888,43
Primero	Ensalada ecológica completa con pipas de calabaza	CA 39,39g
Segundo	Lasaña casera con boloñesa vegetal	FE 229,76mg
Postre	Fruta	HDC 7,83mg
Cena	Quiche de verduras Pescado al papillote / Fruta	LIP 138,98g

Entrante	Salmorejo	KCAL 986,01
Primero	Ensalada de patata con vegetales	CA 26,51g
Segundo	Pechuga de pavo a la plancha con verduras	FE 229,04mg
Postre	Yogur artesano con muesli	HDC 5,38mg
Cena	Patata con brócoli, judías y garbanzos Berenjena rellena de verduras / Fruta	LIP 118,79g

Entrante	Ensalada completa	KCAL 840,59
Primero	Crema mediterránea con verduras de temporada con tostones integrales	CA 26,19g
Segundo	Paella ciega	FE 280,77mg
Postre	Fruta ECO	HDC 5,38mg
Cena	Tostada de brotes con aguacate Verduras estofadas con pollo / Fruta	LIP 118,79g

Entrante	Vichyssoise	KCAL 871,99
Primero	Coca italiana de rúcula, tomate y parmesano	CA 33,92g
Segundo	Revuelto de jamón y verduras de temporada	FE 323,81mg
Postre	Yogur artesano con muesli	HDC 4,60mg
Cena	Brócoli con patatas Croquetas caseras de pescado / Fruta	LIP 94,38g

Entrante	Ensalada variada ECO	KCAL 851,62
Primero	Tumbet mallorquín	CA 24,95g
Segundo	Salmón a la plancha brócoli y cebolla francesa al chimichurri	FE 170,05mg
Postre	Fruta ECO	HDC 6,14mg
Cena	Gazpacho Fajita / Fruta	LIP 82,24g

Avd. 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.

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Principal	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Diner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Principal	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Diner	LIP

Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Principal	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Diner	LIP

1 Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Principal	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Diner	LIP

2 Entrant	KCAL
Protéiné	PROT
Principal	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Diner	LIP

5 Entrant	Salade fraîche BIO	KCAL 893,41
Protéiné	PROT 24,99g	
Principal	CA 168,54mg	
Deuxième	FE 9,79mg	
Dessert	HDC 113,07g	
Diner	LIP 30,44g	
Diner	Salade de concombre, tomate et fromage frais / Pommes de terre farcies / Fruit	

6 Entrant	Bâtonnets de carottes à la sauce tzatziki	KCAL 971,69
Protéiné	PROT 22,80g	
Principal	CA 175,75mg	
Deuxième	FE 4,76mg	
Dessert	HDC 105,28g	
Diner	LIP 27,98g	
Diner	Coca de légumes maison / Hamburger de poulet et brocoli / Fruit	

7 Entrant	Aloko (chips de banane plantain frit)	KCAL 937,6
Protéiné	PROT 48,75g	
Principal	CA 335,54mg	
Deuxième	FE 9,27mg	
Dessert	HDC 105,28g	
Diner	LIP 34,05g	
Diner	Artichauts farcis de quinoa et légumes / Semelle aux asperges / Fruit	

8 Entrant	Salade de quinoa et légumes (maïs, tomate, laitue, carotte)	KCAL 833,37
Protéiné	PROT 22,15g	
Principal	CA 146,46mg	
Deuxième	FE 4,78mg	
Dessert	HDC 104,49g	
Diner	LIP 34,87g	
Diner	Chou-fleur avec pomme de terre / Nuggets de dinde (fait maison) / Fruit	

9 Entrant	Toast houmous	KCAL 874,81
Protéiné	PROT 44,91g	
Principal	CA 343,05mg	
Deuxième	FE 9,72mg	
Dessert	HDC 139,06g	
Diner	LIP 32,31g	
Diner	Tabulé / Quiche au saumon et poireaux / Fruit	

VALEUR DIFFÉRENCIANTE

RECETTE VÉGÉTARIENNE | PÊCHE DURABLE | PRODUIT BIOLOGIQUE | RECETTE POUR GOURMETS

GASTRONOMIE TRADITIONNELLE | PRODUIT DE SAISON | PRODUIT DU KM 0

ALLERGÈNES

CÉLÉRI | CACAHUÛTES | FRUITS SECS | SÉSAME | CRUSTACÉS

OEUFS | GLUTEN | POISSON | SOJA | MOLLUSQUES

PROD. LAITIERS | SULFITES | LUPINS | MOUTARDE

12 Entrant	Falafel	KCAL 897,27
Protéiné	PROT 27,91g	
Principal	CA 315,88mg	
Deuxième	FE 6,76mg	
Dessert	HDC 113,33g	
Diner	LIP 97,78g	
Diner	Wok aux légumes / Poisson au citron / Fruit	

13 Entrant	Assortiment de salade BIO	KCAL 949,64
Protéiné	PROT 22,84g	
Principal	CA 175,75mg	
Deuxième	FE 6,76mg	
Dessert	HDC 97,69g	
Diner	LIP 45,10g	
Diner	Tomate au thon, oeuf dur et olives / Quesadillas maison / Fruit	

14 Entrant	Houmous aux bâtonnets de carottes	KCAL 949,64
Protéiné	PROT 40,18g	
Principal	CA 327,21mg	
Deuxième	FE 7,64mg	
Dessert	HDC 148,32g	
Diner	LIP 41,96g	
Diner	Lasagna de courgette / Hamburger de soja / Fruit	

15 Entrant	Salade aux cerises et noix	KCAL 763,64
Protéiné	PROT 25,67g	
Principal	CA 113,39mg	
Deuxième	FE 3,91mg	
Dessert	HDC 79,97g	
Diner	LIP 38,97g	
Diner	Pâtes aux légumes variés / Viande de volaille / Fruit	

16 Entrant	Assortiment de salade BIO	KCAL 796,77
Protéiné	PROT 20,71g	
Principal	CA 150,81mg	
Deuxième	FE 5,22mg	
Dessert	HDC 85,63g	
Diner	LIP 47,78g	
Diner	Salade de concombre, tomate et fromage frais / Poisson en papillote / Fruit	

19 Entrante	Assortiment de salade BIO	KCAL 864,99
Protéiné	PROT 42,68g	
Principal	CA 451,76mg	
Deuxième	FE 11,62mg	
Dessert	HDC 112,53g	
Diner	LIP 27,64g	
Diner	Cous cous aux courgettes et oignons / Viande maigre de porc / Fruit	

20 Entrante	Crème de concombre froide	KCAL 938,64
Protéiné	PROT 35,99g	
Principal	CA 216,72mg	
Deuxième	FE 4,63mg	
Dessert	HDC 102,75g	
Diner	LIP 42,06g	
Diner	Soupe de courgette / Aubergines farcies au soja texturé / Fruit	

21 Entrante	Guacamole	KCAL 931,92
Protéiné	PROT 33,07g	
Principal	CA 334,20mg	
Deuxième	FE 8,44mg	
Dessert	HDC 142,65g	
Diner	LIP 24,74g	
Diner	Carotte assaisonnée avec des petits pois / Sandwich végétal / Fruit	

22 Entrante	"Gazpacho andaluz"	KCAL 795,92
Protéiné	PROT 17,09g	
Principal	CA 89,48mg	
Deuxième	FE 4,67mg	
Dessert	HDC 85,14g	
Diner	LIP 46,68g	
Diner	Salade de riz / Poisson bleu / Fruit	

23 Entrante	Salade de légumes saisons	KCAL 939,82
Protéiné	PROT 39,00g	
Principal	CA 359,63mg	
Deuxième	FE 9,24mg	
Dessert	HDC 139,38g	
Diner	LIP 27,57g	
Diner	Pommes de terre gratinées au fromage / Blanc de poulet aux tomates râpées / Fruit	

26 Entrant	Chips de patate douce bio	KCAL 888,43
Protéiné	PROT 39,39g	
Principal	CA 308,76mg	
Deuxième	FE 7,83mg	
Dessert	HDC 138,98g	
Diner	LIP 38,57g	
Diner	Quiche de légumes / Poisson en papillote / Fruit	

27 Entrant	"Salmorejo"	KCAL 986,01
Protéiné	PROT 52,51g	
Principal	CA 229,04mg	
Deuxième	FE 5,88mg	
Dessert	HDC 110,79g	
Diner	LIP 52,29g	
Diner	Pomme de terre au brocoli, haricots et pois / Aubergines farcies aux légumes / Fruit	

28 Entrant	Salade complète	KCAL 840,59
Protéiné	PROT 26,19g	
Principal	CA 281,77mg	
Deuxième	FE 5,38mg	
Dessert	HDC 118,71g	
Diner	LIP 29,24g	
Diner	Toast de pousses à l'avocat / Petits légumes à l'étuvée avec du poulet / Fruit	

29 Entrant	Vichyssoise (soupe de poireaux)	KCAL 871,99
Protéiné	PROT 33,92g	
Principal	CA 320,81mg	
Deuxième	FE 4,60mg	
Dessert	HDC 94,38g	
Diner	LIP 39,26g	
Diner	Brocoli et pommes de terre / Croquettes maison de poisson / Fruit	

30 Entrant	Assortiment de salade BIO	KCAL 851,62
Protéiné	PROT 24,95g	
Principal	CA 170,05mg	
Deuxième	FE 6,14mg	
Dessert	HDC 82,24g	
Diner	LIP 43,81g	
Diner	"Gazpacho" / Fajita / Fruit	

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.