

## NOVIEMBRE 2024 MENÚ ROTATIVO

### FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera, Persimon y Mandarina

### VALOR DIFERENCIAL

RECETA VEGETARIANA

PESCA SOSTENIBLE

PRODUCTOS ORGÁNICOS

RECETA FOODIE

GASTRONOMÍA TRADICIONAL

PRODUCTO DE TEMPORADA

PRODUCTO LOCAL KM.0

### ALÉRGENOS

AJO

CACAHUETES

FRUTOS DE CÁSCARA

SÉSAMO

ORNISCÁCOS

HUEVO

GLUTEN

PESCADO

SOJA

MOLOSOS

LÁCTEOS

SULFITOS

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 por integral un día o la semana.

2	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 79072 PROT 3516g CA 17426mg FE 1018mg HDC 10983g LIP 2390g
	Primero	Lentejas con carne	
	Segundo	Tortilla de patata con pisto de invierno	
	Postre	Fruta	
	Cena	Brócoli al vapor Carne de ave / Fruta	

3	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 92979 PROT 3562g CA 53268mg FE 53268mg HDC 3379mg LIP 5842g
	Primero	Espirales al pesto de brócoli	
	Segundo	Bacalao con tomate y patata	
	Postre	Batido de yogur artesano y fruta	
	Cena	Cous cous con especias Champiñones gratinados / Fruta	

4	Entrante	Chips de boniato	KCAL 88672 PROT 2828g CA 26790mg FE 767mg HDC 11676g LIP 3499g
	Primero	Ensalada griega	
	Segundo	Lentejas con arroz	
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Hervido valenciano Pescado blanco / Fruta	

5	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 82653 PROT 2828g CA 14600mg FE 646mg HDC 9572g LIP 4236g
	Primero	Crema de alubias y coliflor	
	Segundo	Tajine de cordero con cous cous	
	Postre	Fruta	
	Cena	Alcachofas salteadas Huevos al plato / Fruta	

6	Entrante		KCAL
	Primero	FESTIVO	PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

9	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 73821 PROT 3417g CA 33152mg FE 722mg HDC 10554g LIP 3085g
	Primero	Crema de puerros	
	Segundo	Lasaña de pollo gratinada	
	Postre	Fruta	
	Cena	Tajin de Verduras Sandwich vegetal / Fruta	

10	Entrante	Humus de remolacha con zanahoria	KCAL 92511 PROT 5807g CA 52518mg FE 761mg HDC 9966g LIP 3238g
	Primero	Coca italiana de tomate y parmesano	
	Segundo	Hamburguesa de ternera con puré de patatas	
	Postre	Yogur artesano	
	Cena	Hervido de acelgas Pescado al limón / Fruta	

11	Entrante	Ensalada completa	KCAL 71162 PROT 2965g CA 11795mg FE 534mg HDC 11853g LIP 3717g
	Primero	Sopa minestrone	
	Segundo	Lomo en salsa de cítricos con arroz pilaf	
	Postre	Fruta	
	Cena	Sopa de verduras Revuelto de habas con jamón / Fruta	

12	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 83508 PROT 4034g CA 33615mg FE 1028mg HDC 10134g LIP 2392g
	Primero	Lentejas a la jardinera con un toque de curry	
	Segundo	Revuelto de huevo con patata	
	Postre	Lácteo	
	Cena	Wok de verduras Carne blanca magra / Fruta	

13	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 90581 PROT 3574g CA 25164mg FE 547mg HDC 12232g LIP 3291g
	Primero	Tallarines a la napolitana	
	Segundo	Merluza a la plancha con salteado de verduras	
	Postre	Fruta ECO	
	Cena	Espinacas salteadas Patatas al gratén / Fruta	

16	Entrante	Queso fresco	KCAL 73445 PROT 3470g CA 16888mg FE 528mg HDC 10999g LIP 2301g
	Primero	Arroz con verduras	
	Segundo	Tortilla de patata con ensalada	
	Postre	Fruta	
	Cena	Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave / Fruta	

17	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 83474 PROT 4270g CA 31400mg FE 466mg HDC 9683mg LIP 4812g
	Primero	Potaje de alubias blancas	
	Segundo	Pollo asado con mazorca de maíz (Inf. maíz salteado)	
	Postre	Fruta	
	Cena	Escalivada Pescado azul / Fruta	

18	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 83499 PROT 3540g CA 31400mg FE 466mg HDC 9683mg LIP 4812g
	Primero	Macarrones a la crema	
	Segundo	Salmón al horno con tomate aliñado	
	Postre	Postre casero	
	Cena	Brócoli al vapor Albóndigas vegetales / Fruta	

19	Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL 90442 PROT 3476g CA 24474mg FE 1109mg HDC 9990g LIP 5544g
	Primero	Crema mediterránea de legumbres y verduras	
	Segundo	Lomo asado con salsa BBQ y patatas deluxe	
	Postre	Fruta	
	Cena	Menestra salteada Huevos al plato / Fruta	

20	Entrante		KCAL
	Primero	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

23	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

24	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

25	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

26	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

27	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

30	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

31	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

	Entrante		KCAL
	Primero		PROT
	Segundo		CA
	Postre		FE
	Cena		HDC
			LIP

**DÉCEMBRE 2024  
MENU BASALE**

**FRUITS DE SAISON:**  
Banane, Pomme, Poire, Kaki et Tangerine

**VALEUR DIFFÉRENCIANTE**

- RECETTE VÉGÉTARIENNE
- PÊCHE DURABLE
- PRODUIT BIOLOGIQUE
- RECETTE POUR GOURMETS
- GASTRONOMIE TRADITIONNELLE
- PRODUIT DE SAISON
- PRODUIT DU KM 0

**ALLERGÈNES**

- CÉLÉRI
- CACAHUËTES
- FRUITS SECS
- SÉSAME
- CRUSTACÉS
- OÛF
- GLUTEN
- POISSON
- SOJA
- MOLLUSQUES
- PROD. LAITIERS
- SULFITES
- LUPINS
- MOUTARDE

Avda. 1<sup>o</sup> 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.

<b>2</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 790,72 PROT 3516g CA 174,26mg FE 10,18mg HDC 109,83g LIP 23,90g
	Premier	Lentilles à la viande	
	Deuxième	"Tortilla de patata" avec ratatouille d'hiver	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Brocoli vapeur Viande de volaille / Fruit	

<b>3</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 929,79 PROT 3562g CA 532,68mg FE 3,79mg HDC 96,59g LIP 58,42g
	Premier	Coquillages au pesto de brocoli	
	Deuxième	Morue à la tomate avec pommes de terre	
	Dessert	Smoothie artisanal au yaourt et aux	
	Dîner	Couscous aux épices Champignons gratinés / Fruit	

<b>4</b>	Entrant	Chips de patate douce	KCAL 886,62 PROT 28,28g CA 267,90mg FE 7,07mg HDC 116,78g LIP 34,09g
	Premier	Salade grecque	
	Deuxième	Lentilles au riz	
	Dessert	Fruit BIO	
	Dîner	Légumes bouillis Poisson blanc / Fruit	

<b>5</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 828,53 PROT 23,04g CA 146,00mg FE 6,64mg HDC 95,72g LIP 42,36g
	Premier	Crème de haricots et chou-fleur	
	Deuxième	Tajine d'agneau avec couscous	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Artichauts sautés Oeufs sur le plat / Fruit	

<b>6</b>	Entrant		KCAL
	Premier	FÉRIÉ	PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

<b>9</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 758,21 PROT 34,07g CA 331,52mg FE 7,22mg HDC 125,54g LIP 30,85g
	Premier	Crème de poireaux	
	Deuxième	Lasagne au poulet gratiné	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Tajine de légumes Sandwich végétal / Fruit	

<b>10</b>	Entrant	Houmous de betterave avec carotte	KCAL 925,11 PROT 580,72g CA 525,65mg FE 7,61mg HDC 99,66g LIP 32,38g
	Premier	Coca italienne avec tomate et parmesan	
	Deuxième	Burger de boeuf avec purée de pomme de terre	
	Dessert	Yaourt artisanal	
	Dîner	"Hervido" de blettes Poisson au citron / Fruit	

<b>11</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 711,62 PROT 29,65g CA 117,95mg FE 5,54mg HDC 118,53g LIP 37,07g
	Premier	Soupe minestrone	
	Deuxième	Filet de porc avec sauce aux agrumes avec riz pilaf	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Soupe aux légumes Oeufs brouillés avec fèves et jambon / Fruit	

<b>12</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 835,08 PROT 40,34g CA 336,15mg FE 10,28mg HDC 101,34g LIP 29,92g
	Premier	Lentilles jardinière avec une touche de curry	
	Deuxième	Oeuf brouillé avec pommes de terre	
	Dessert	Produit laitier	
	Dîner	Wok aux légumes Viande blanche maigre / Fruit	

<b>13</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 905,81 PROT 35,74g CA 251,64mg FE 5,47mg HDC 122,32g LIP 32,91g
	Premier	Nouilles à la napolitaine	
	Deuxième	Merlu grillé aux légumes sautés	
	Dessert	Fruit BIO	
	Dîner	Épinards sautés Pommes de terre au gratin / Fru	

<b>16</b>	Entrant	Fromage frais	KCAL 734,45 PROT 23,34g CA 168,88mg FE 5,28mg HDC 109,99g LIP 23,01g
	Premier	Riz aux légumes	
	Deuxième	"Tortilla de patata" avec salade de légumes frais	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Petits pois à l'oignon et au jambon Viande de volaille / Fruit	

<b>17</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 834,74 PROT 42,70g CA 164,63mg FE 7,91mg HDC 92,77g LIP 33,14g
	Premier	Ragoût de haricots blancs	
	Deuxième	Poulet rôti au four et maïs	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Escalivada Poisson bleu / Fruit	

<b>18</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 834,99 PROT 35,40g CA 314,40mg FE 4,66mg HDC 96,83mg LIP 48,12g
	Premier	Macaroni à la crème fraîche	
	Deuxième	Saumon avec relish de tomates	
	Dessert	Dessert maison	
	Dîner	Brocoli vapeur Boulettes de légumes / Fruit	

<b>19</b>	Entrant	Buffet de salade	KCAL 904,42 PROT 34,76g CA 244,74mg FE 11,09mg HDC 99,90g LIP 55,44g
	Premier	Crème méditerranéenne de légumes secs et légumes frais	
	Deuxième	Filet mignon rôti BBQ avec pommes de terre deluxe	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Jardinière de légumes sautés Oeufs sur le plat / Fru	

<b>20</b>	Entrant		KCAL
	Premier	MENU SPÉCIAL DE NOËL	PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

<b>23</b>	Entrante		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

<b>24</b>	Entrante		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

<b>25</b>	Entrante		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

<b>26</b>	Entrante		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

<b>27</b>	Entrante		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

<b>30</b>	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

<b>31</b>	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

	Entrant		KCAL
	Premier		PROT
	Deuxième		CA
	Dessert		FE
	Dîner		HDC
			LIP

