

OCTOBRE 2025
MENU BASALE

FRUITS DE SAISON:

Banane, Ananas, Melon,
Pastèque et Pomme

VALEUR DIFFÉRENCIANTE



ALLERGÈNES



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.

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

1 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		728,71
		PROT
		37,57g
Premier	Pois chiches et épinards	CA
		199,88mg
		FE
		8,99mg
Deuxième	Curry de dinde avec cous cous	HDC
		90,94g
		LIP
		25,55g
Dessert		
Dîner	Courgettes grillées Poisson bleu /Fruit	

2 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		660,15
		PROT
		27,87g
Premier	Nouilles à la carbonara	CA
		297,44mg
		FE
		3,31mg
Deuxième	Merlu aux herbes de provence et pommes de terre boulangères	HDC
		73,09g
		LIP
		41,47g
Dessert		
Dîner	Escalivada Viande blanche maigre /Fruit	

3 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		963,34
		PROT
		39,49g
Premier	Coca italienne avec tomate et parmesan	CA
		419,08mg
		FE
		9,44mg
Deuxième	Lentilles aux légumes et patate douce avec du riz	HDC
		157,67g
		LIP
		19,50g
Dessert		
Dîner	Soupe de poireau Oeufs brouillés aux légumes /Fruit	

6 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		574,35
		PROT
		37,67g
Premier	Macaroni bolognaise au blé entier et fromage	CA
		216,78mg
		FE
		6,44mg
Deuxième	Brocoli cuit à la vapeur	HDC
		93,46g
		LIP
		21,42g
Dessert		
Dîner	Haricots verts sautés Viande maigre de porc /Fruit	

7 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		635,37
		PROT
		39,28g
Premier	Soupe de volaille	CA
		134,35mg
		FE
		5,59mg
Deuxième	Goulash de poulet avec gnocchis	HDC
		113,77g
		LIP
		23,06g
Dessert		
Dîner	Légumes sautés Oeuf /Fruit	

8 Entrant	Nachos avec guacamole	KCAL
		1287,90
		PROT
		49,14g
Premier	Haricots blancs au planteur	CA
		387,79mg
		FE
		4,50mg
Deuxième	Omelette de pomme de terre et salade avec fromage	HDC
		148,33g
		LIP
		58,93g
Dessert		
Dîner	Chips de patate douce Poisson sauce citron /Fruit	

9 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		781,36
		PROT
		25,27g
Premier	Riz à la cubaine (sauce tomate, oeuf)	CA
		97,41mg
		FE
		5,28mg
Deuxième	Échine de porc à la plancha avec courgette	HDC
		86,16g
		LIP
		48,47g
Dessert		
Dîner	Champignons gratinés Croquettes maison de poisson /Fruit	

10 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		734,67
		PROT
		20,16g
Premier	Crème méditerranéenne aux légumes de saison	CA
		302,71mg
		FE
		7,55mg
Deuxième	Hamburger complet avec pommes de terre deluxe	HDC
		119,86g
		LIP
		18,87g
Dessert		
Dîner	Ciboulette et poivron rouge grillé Viande de volaille /Fruit	

13 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		965,05
		PROT
		25,25g
Premier	Riz brut	CA
		112,95mg
		FE
		4,97mg
Deuxième	Saucisses de porc avec ratatouille maison	HDC
		88,86g
		LIP
		57,20g
Dessert		
Dîner	Brochette de légumes Poisson en papillote /Fruit	

14 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		654,07
		PROT
		38,30g
Premier	Spirales à la italienne (tomate, fromage) avec fromage	CA
		434,76mg
		FE
		4,21mg
Deuxième	Saumon avec des haricots verts	HDC
		83,06g
		LIP
		36,26g
Dessert		
Dîner	Smoothie artisanal au yaourt et aux Sauce de légumes et poulet Pizza maison aux légumes frais saison /Fruit	

15 Entrant	Houmous au pois-chiches avec des "pico"	KCAL
		873,53
		PROT
		27,04g
Premier	Salade complète au jambon cuit et fromage frais	CA
		259,47mg
		FE
		7,17mg
Deuxième	Paella de légumes et champignons	HDC
		125,45g
		LIP
		29,00g
Dessert		
Dîner	Salade complète Viande maigre de porc /Fruit	

16 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		932,48
		PROT
		45,86g
Premier	Lentilles de Pardina mijotées P/ECO	CA
		299,00mg
		FE
		10,49mg
Deuxième	Oeufs brouillés avec jambon cru avec courgette	HDC
		88,48g
		LIP
		44,16g
Dessert		
Dîner	Épi de maïs avec du sel Oeufs brouillés aux épinards /Fruit	

17 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		598,25
		PROT
		25,00g
Premier	Crème de courgettes	CA
		239,23mg
		FE
		3,49mg
Deuxième	Poulet au citron Mais en épi (Enfants mais sauté)	HDC
		50,70g
		LIP
		30,40g
Dessert		
Dîner	Yahourt nature Poêlée de courgette, carotte et quinoa Hamburger de merlu /Fruit	

20 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		1101,54
		PROT
		43,20g
Premier	Pâtes à la sauce de poitiron	CA
		216,67mg
		FE
		8,15mg
Deuxième	Goulash maigre Wok de légumes, légumineuses et riz	HDC
		157,47g
		LIP
		48,11g
Dessert		
Dîner	Escalivada Viande rouge maigre /Fruit	

21 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		695,27
		PROT
		21,99g
Premier	Soupe au potiron	CA
		195,78mg
		FE
		3,91mg
Deuxième	Hot dog (Inf : Viande en sauce) avec pommes de terre	HDC
		67,96g
		LIP
		38,15g
Dessert		
Dîner	Glace Wok aux légumes Poisson blanc /Fruit	

22 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		PROT
Premier		CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

23 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		PROT
Premier		CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

24 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		PROT
Premier		CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

27 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		PROT
Premier		CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

28 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		PROT
Premier		CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

29 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		PROT
Premier		CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

30 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		PROT
Premier		CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		

31 Entrant	Buffet de salade	KCAL
		PROT
Premier		CA
		FE
Deuxième		HDC
		LIP
Dessert		
Dîner		