

DÉCEMBRE 2025
MENU BASALE

FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire,
Kaki et Mandarine

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.

1	Entrant	Coca de trampó	KCAL 820,37 PROT 40,48g CA 366,21mg FE 7,88mg HDC 127,62g LIP 28,78g
	Premier	Salade César	
	Deuxième	Pasta e fagioli	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Soupe de courgette Viande blanche /Fruit	

2	Entrant	Buffet de salade	KCAL 929,74 PROT 36,81g CA 261,67mg FE 6,25mg HDC 88,47g LIP 43,47g
	Premier	Riz à la cubaine (tomate, oeuf)	
	Deuxième	Rôti de veau avec légumes sautés	
	Dessert	Yaourt	
	Dîner	Couscous aux épices Omelette de pomme de terre et oignon /Fruit	

3	Entrant	Buffet de salade	KCAL 889,80 PROT 41,18g CA 126,52mg FE 6,88mg HDC 86,66g LIP 47,30g
	Premier	Soupe de pot-au-feu et vermicelles	
	Deuxième	Anchois tempura avec relish de tomates	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Haricots verts sautés Poisson blanc /Fruit	

4	Entrant	Buffet de salade	KCAL 764,90 PROT 38,97g CA 340,11mg FE 4,43mg HDC 67,37g LIP 37,50g
	Premier	Crème de courgettes	
	Deuxième	Poulet au four avec pommes de terre marinées (ail, persil, paprika)	
	Dessert	Milkshake au yaourt et aux fruits	
	Dîner	Épi de maïs avec du sel Viande de volaille /Fruit	

5	Entrant	Buffet de salade	KCAL 847,14 PROT 50,58g CA 195,93mg FE 10,89mg HDC 100,09g LIP 27,72g
	Premier	Lentilles jardinière	
	Deuxième	Maigre avec tomate avec du riz	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Légumes sautés Poisson sauce citron /Fruit	

8	Entrant	Férié	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		

9	Entrant	Buffet de salade	KCAL 845,24 PROT 32,80g CA 189,66mg FE 7,60mg HDC 72,46g LIP 46,93g
	Premier	Crème de poireaux	
	Deuxième	Oeufs brouillés avec des pommes de terre Jambon york	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Tartine d'houmous Viande rouge maigre /Fruit	

10	Entrant	Buffet de salade	KCAL 784,55 PROT 32,40g CA 149,26mg FE 9,12mg HDC 112,71g LIP 30,95g
	Premier	Lentilles aux légumes et une touche de curry	
	Deuxième	Filet de porc avec sauce aux agrumes avec du riz	
	Dessert	Dessert maison	
	Dîner	Épinards sautés Poisson en papillote /Fruit	

11	Entrant	Falafel (fait maison)	KCAL 832,28 PROT 41,63g CA 317,83mg FE 10,14mg HDC 142,64g LIP 28,31g
	Premier	Pois chiches à la trainée	
	Deuxième	Lasagne au poulet gratiné	
	Dessert	Fruit BIO	
	Dîner	Chips de patate douce Hamburger de soja /Fruit	

12	Entrant	Buffet de salade	KCAL 966,64 PROT 37,55g CA 368,72mg FE 19,18mg HDC 95,79g LIP 60,70g
	Premier	Spirales au pesto de brocoli	
	Deuxième	Ragoût d'agneau avec des pommes de terre	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Pommes de terre cuites Poisson bleu /Fruit	

15	Entrant	Buffet de salade	KCAL 797,83 PROT 36,61g CA 245,49mg FE 4,68mg HDC 93,19g LIP 42,47g
	Premier	Pâtes à la carbonara	
	Deuxième	Poulet rôti au four avec épis de maïs	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	soupe de quinoa Viande de volaille /Fruit	

16	Entrant	Houmous	KCAL 896,30 PROT 35,43g CA 341,88mg FE 8,37mg HDC 128,56g LIP 26,55g
	Premier	Riz crémeux au poisson-lotte et au chou-fleur	
	Deuxième	Omelette à la patate et au fromage frais avec salade de légumes frais	
	Dessert	Yaourt	
	Dîner	Wok aux légumes Poisson blanc /Fruit	

17	Entrant	Buffet de salade	KCAL 896,90 PROT 25,46g CA 312,77mg FE 8,37mg HDC 123,53g LIP 31,00g
	Premier	Crème de légumes et potiron	
	Deuxième	Hamburger complet avec pommes de terre deluxe	
	Dessert	Fruit	
	Dîner	Ciboulette et poivron rouge grillé Viande maigre de porc /Fruit	

18	Entrant	Buffet de salade	KCAL 849,60 PROT 36,63g CA 131,46mg FE 5,36mg HDC 115,40g LIP 45,76g
	Premier	Soupe de volaille et pâtes	
	Deuxième	Saumon avec gnocchis	
	Dessert	Fruit BIO	
	Dîner	Potiron et pomme de terre au micro-ondes Poisson blanc /Fruit	

19	Entrant	MENU SPÉCIAL DE NOËL	KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		

22	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		

23	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		

24	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		

25	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		

26	Entrante		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		

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

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

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

	Entrant		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		

	Entrant		KCAL PROT CA FE HDC LIP
	Premier		
	Deuxième		
	Dessert		
	Dîner		