

ENERO 2026
MENÚ ROTATIVO

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera,
Persimon y Mandarina

VALOR DIFERENCIAL



ALÉRGENOS



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

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.

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	KCAL
	PROT
Primero	CA
	FE
Segundo	HDC
	LIP
Postre	
Cena	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		805,45
		PROT 16,33g
Primero	Crema de verduras de temporada	CA 126,15mg
		FE 4,53mg
Segundo	Albóndigas en salsa con arroz pilaf	HDC 91,63g
		LIP 42,62g
Postre	Fruta ECO	
Cena	Tosta de hummus Carne blanca /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		797,38
		PROT 41,98g
Primero	Macarrones a la boloñesa	CA 395,70mg
		FE 6,56mg
Segundo	Filete de merluza al horno con brócoli	HDC 92,65g
		LIP 30,23g
Postre	Yogur	
Cena	Quinoa con especias Pescado azul /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		754,39
		PROT 38,91g
Primero	Potaje de garbanzos con espinacas	CA 219,48mg
		FE 9,71mg
Segundo	Pavo al curry verde con cous cous	HDC 98,29g
		LIP 24,84g
Postre	Fruta	
Cena	Hervido de verduras Carne de ave /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		692,69
		PROT 27,14g
Primero	Arroz con tomate con huevo duro	CA 103,84mg
		FE 4,46mg
Segundo	Salmon al horno con salteado de verduras	HDC 84,16g
		LIP 27,77g
Postre	Fruta	
Cena	Menestra salteada Pescado al papillote /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		834,39
		PROT 36,67g
Primero	Guiso de sepia y rape con patatas, guisantes y zanahoria	CA 183,59mg
		FE 17,57mg
Segundo	Tortilla de patatas y jamón serrano con pan, tomate y queso	HDC 101,47g
		LIP 32,27g
Postre	Postre casero	
Cena	Calabacín a la plancha Hamburguesa de pollo y brócoli /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		840,66
		PROT 32,37g
Primero	Crema de alubias y coliflor	CA 288,24mg
		FE 5,89mg
Segundo	PIZZERO	HDC 122,25g
		LIP 25,22g
Postre	Fruta ECO	
Cena	Chips de boniato al horno Pescado blanco /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		807,94
		PROT 46,38g
Primero	Sopa minestrone	CA 201,56mg
		FE 7,98mg
Segundo	Pollo al horno con patatas deluxe	HDC 122,92g
		LIP 30,51g
Postre	Fruta	
Cena	Mazorca de maíz con sal Carne roja magra /Fruta	

Entrante	DIA MUNDIAL DE LA CROQUETA Croquetas caseras	KCAL
		1045,34
		PROT 52,78g
Primero	Lentejas a la hortelana P/ECO	CA 109,39mg
		FE 10,08mg
Segundo	Lomo en salsa de cítricos con arroz	HDC 107,80g
		LIP 52,26g
Postre	Fruta	
Cena	Guisantes con cebolla y jamón Tortilla de patata y cebolla /Fruta	

Entrante	Rollito de primavera	KCAL
		845,83
		PROT 31,80g
Primero	Crema de guisantes y zanahoria	CA 528,92mg
		FE 4,77mg
Segundo	Tortilla de queso con ensalada de hojas verdes	HDC 77,78g
		LIP 46,04g
Postre	Fruta	
Cena	Judías verdes salteadas Carne blanca magra /Fruta	

Entrante	Festivo	KCAL
Primero		CA
		FE
Segundo		HDC
		LIP
Postre		
Cena		

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		816,70
		PROT 42,32g
Primero	Tallarines al pesto	CA 379,28mg
		FE 5,14mg
Segundo	Estofado de ternera	HDC 102,40g
		LIP 44,98g
Postre	Yogur	
Cena	Guisantes con cebolla y jamón Revuelto de verduras /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		786,53
		PROT 35,71g
Primero	Potaje de alubias con verduras	CA 182,36mg
		FE 7,99mg
Segundo	Cerdo asado con salsa bbq con arroz blanco	HDC 105,34g
		LIP 24,87g
Postre	Fruta ECO	
Cena	Cous cous con especias Carne magra de cerdo /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		859,51
		PROT 50,62g
Primero	Sopa de pescado con arroz blanco	CA 243,23mg
		FE 6,33mg
Segundo	Pechuga pollo a la crema con patatas	HDC 103,88g
		LIP 38,24g
Postre	Fruta	
Cena	Coliflor gratinada Pescado azul /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		890,31
		PROT 32,73g
Primero	Crema de legumbres	CA 250,71mg
		FE 11,03mg
Segundo	Chilli vegetal con arroz blanco	HDC 143,27g
		LIP 21,19g
Postre	Fruta	
Cena	Crema de zanahoria Tortilla de atún y calabacín /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		697,27
		PROT 33,96g
Primero	Espirales a la napolitana con queso	CA 426,00mg
		FE 4,69mg
Segundo	Corvina al horno con zanahoria vichy	HDC 94,64g
		LIP 21,93g
Postre	Yogur	
Cena	Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		705,44
		PROT 24,91g
Primero	Alubias blancas con calabaza P/ECO	CA 171,69mg
		FE 7,45mg
Segundo	Tajine de cordero con cous cous	HDC 96,70g
		LIP 27,63g
Postre	Fruta	
Cena	Escalivada con tostas Pescado blanco /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		832,18
		PROT 40,35g
Primero	Verduras en tempura	CA 347,47mg
		FE 6,02mg
Segundo	Fideuà ciega marinera	HDC 118,09g
		LIP 42,49g
Postre	Yogur	
Cena	Wok de verduras Carne magra de cerdo /Fruta	

Entrante	Buffet de ensaladas	KCAL
		874,80
		PROT 32,34g
Primero	Sopa de puchero	CA 94,87mg
		FE 5,83mg
Segundo	Longanizas con gnocchis	HDC 107,70g
		LIP 51,67g
Postre	Fruta ECO	
Cena	Salteado de calabacín, zanahoria y quinoa Pescado al papillote /Fruta	

JANVIER 2026
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.

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	KCAL
	PROT
Premier	CA
	FE
Deuxième	HDC
	LIP
Dessert	
Dîner	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		805,45
		PROT
		16,33g
Premier	Crème de légumes de saison	CA
		126,15mg
		FE
		4,53mg
Deuxième	Boulettes de viande en sauce avec du riz blanc	HDC
		91,63g
		LIP
		42,62g
Dessert	Fruit BIO	
Dîner	Tartine d'houmous Viande blanche /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		797,38
		PROT
		41,98g
Premier	Macaroni à la bolognaise	CA
		395,70mg
		FE
		6,56mg
Deuxième	Filet de merlu au four avec brocoli	HDC
		92,65g
		LIP
		30,23g
Dessert	Yaourt	
Dîner	Quinoa aux épices Poisson bleu /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		754,39
		PROT
		38,91g
Premier	Potage de pois chiches aux épinards	CA
		219,48mg
		FE
		9,71mg
Deuxième	Curry de dinde avec cous cous	HDC
		98,29g
		LIP
		24,84g
Dessert	Fruit	
Dîner	Légumes bouillis Viande de volaille /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		692,69
		PROT
		27,14g
Premier	Riz à la tomate avec oeuf dur	CA
		103,84mg
		FE
		4,46mg
Deuxième	Saumon aux légumes sautés	HDC
		84,16g
		LIP
		27,77g
Dessert	Fruit	
Dîner	Légumes sautés Poisson en papillote /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		834,39
		PROT
		36,67g
Premier	Ragoût de seiche et de lotte aux pommes de terre, petits pois et carottes	CA
		183,59mg
		FE
		7,57mg
Deuxième	Omelette espagnole et jambon serrano avec pain, tomate et fromage	HDC
		101,47g
		LIP
		32,27g
Dessert	Dessert maison	
Dîner	Courgettes grillées Hamburger de poulet et brocoli /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		840,66
		PROT
		32,37g
Premier	Crème de haricots et chou-fleur	CA
		288,24mg
		FE
		5,89mg
Deuxième	PIZZA	HDC
		122,25g
		LIP
		25,22g
Dessert	Fruit BIO	
Dîner	Chips de patate douce Poisson blanc /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		807,94
		PROT
		46,38g
Premier	Soupe minestrone	CA
		201,56mg
		FE
		7,98mg
Deuxième	Poulet au four avec pommes de terre deluxe	HDC
		122,92g
		LIP
		30,51g
Dessert	Fruit	
Dîner	Épi de maïs avec du sel Viande rouge maigre /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		1045,34
		PROT
		52,78g
Premier	CROQUETTES Croquettes artisanales	CA
		109,39mg
		FE
		10,08mg
Deuxième	Lentilles aux légumes bio	HDC
		107,80g
		LIP
		52,26g
Dessert	Filet de porc avec sauce aux agrumes avec du riz	
Dîner	Fruit	
	Petits pois à l'oignon et au jambon Omelette de pomme de terre et oignon /Fruit	

Entrant	Rouleau de printemps	KCAL
		845,83
		PROT
		31,80g
Premier	Crème de petits pois et carotte	CA
		528,92mg
		FE
		4,77mg
Deuxième	Omelette au fromage avec salade de légumes frais	HDC
		77,78g
		LIP
		46,04g
Dessert	Fruit	
Dîner	Haricots verts sautés Viande blanche maigre /Fruit	

Entrant	Férié	KCAL
Premier		CA
Deuxième		FE
Dessert		HDC
Dîner		LIP

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		816,70
		PROT
		42,32g
Premier	Nouilles au pesto	CA
		379,28mg
		FE
		5,14mg
Deuxième	Ragout de boeuf	HDC
		102,40g
		LIP
		44,98g
Dessert	Yaourt	
Dîner	Petits pois à l'oignon et au jambon Oeufs brouillés aux légumes /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		786,53
		PROT
		35,71g
Premier	Haricots blancs aux légumes	CA
		182,36mg
		FE
		7,99mg
Deuxième	Rôti de porc à la sauce bbq avec du riz	HDC
		105,34g
		LIP
		24,87g
Dessert	Fruit BIO	
Dîner	Couscous aux épices Viande maigre de porc /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		859,51
		PROT
		50,62g
Premier	Soupe de poisson avec du riz	CA
		243,23mg
		FE
		6,33mg
Deuxième	Blanc de poulet à la crème avec pommes de terre	HDC
		103,88g
		LIP
		38,24g
Dessert	Fruit	
Dîner	Gratin de chou-fleur Poisson bleu /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		890,31
		PROT
		32,73g
Premier	Crème de légumes secs	CA
		250,71mg
		FE
		11,03mg
Deuxième	Chilli aux légumes avec du riz	HDC
		143,27g
		LIP
		21,19g
Dessert	Fruit	
Dîner	Soupe de carotte Omelette de thon et courgettes /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		697,27
		PROT
		33,96g
Premier	Pâtes napolitaines aux fromage	CA
		426,00mg
		FE
		4,69mg
Deuxième	Loup de mer au four avec des carottes	HDC
		94,64g
		LIP
		21,93g
Dessert	Yaourt	
Dîner	Brochette de légumes Viande de volaille /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		705,44
		PROT
		24,91g
Premier	Haricots blancs au potiron BIO	CA
		171,69mg
		FE
		7,45mg
Deuxième	Tajine d'agneau avec cous cous	HDC
		96,70g
		LIP
		27,63g
Dessert	Fruit	
Dîner	Escalivada avec toast Poisson blanc /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		832,18
		PROT
		40,35g
Premier	Tempura de légumes	CA
		347,47mg
		FE
		6,02mg
Deuxième	Fideua poissons et fruits de mer	HDC
		118,09g
		LIP
		42,49g
Dessert	Yaourt	
Dîner	Wok aux légumes Viande maigre de porc /Fruit	

Entrant	Buffet de salade	KCAL
		874,80
		PROT
		32,34g
Premier	Pot de soupe	CA
		94,87mg
		FE
		5,83mg
Deuxième	Saucisses avec gnocchis	HDC
		107,70g
		LIP
		51,67g
Dessert	Fruit BIO	
Dîner	Poêlée de courgette, carotte et quinoa Poisson en papillote /Fruit	