

**MAYO 2026**  
**MENÚ ROTATIVO**

**FRUTAS DE TEMPORADA:**  
 Banana, Manzana, Pera, Fresón y Naranja

**VALOR DIFERENCIAL**

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

**ALÉRGENOS**

- APRO
- CAHAJNETES
- FRUTOS DE CÁSCARA
- SÉSAMO
- ORUSTACIOS
- HUEVO
- GLUTEN
- PESCADO
- SOJA
- MOLUSCOS
- LÁCTEOS
- SUIFRIOS
- ALIBRAMJES
- MOSTAZA

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

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

4	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 763,90
Entrante	PROT 42,39g	
Primero	CA 329,62mg	
Segundo	FE 9,53mg	
Postre	HDC 72,07g	
Cena	LIP 33,97g	
	Fruta	
	Calabacín a la plancha	
	Pescado blanco /Fruta	

5	Tosta de hummus	KCAL 801,41
Entrante	PROT 35,23g	
Primero	CA 174,75mg	
Segundo	FE 6,66mg	
Postre	HDC 145,83g	
Cena	LIP 26,91g	
	Fruta	
	Brochetas de verduras	
	Carne blanca /Fruta	

6	Chips de yuca	KCAL 770,65
Entrante	PROT 41,00g	
Primero	CA 300,28mg	
Segundo	FE 4,76mg	
Postre	HDC 101,23g	
Cena	LIP 22,31g	
	Fruta	
	Yogur	
	Gazpacho	
	Pizza casera de verduras frescas de temporada	

7	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 946,84
Entrante	PROT 30,70g	
Primero	CA 264,22mg	
Segundo	FE 9,03mg	
Postre	HDC 103,51g	
Cena	LIP 45,72g	
	Fruta ECO	
	Menestra salteada	
	Carne de ave /Fruta	

8	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 882,06
Entrante	PROT 18,19g	
Primero	CA 142,18mg	
Segundo	FE 5,26mg	
Postre	HDC 85,83g	
Cena	LIP 52,41g	
	Fruta	
	Judías verdes rehogadas	
	Tortilla de patata y cebolla /Fruta	

11	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 748,37
Entrante	PROT 33,86g	
Primero	CA 407,06mg	
Segundo	FE 4,45mg	
Postre	HDC 93,45g	
Cena	LIP 40,61g	
	Fruta	
	Tosta de hummus	
	Carne blanca magra /Fruta	

12	Bastoncitos de zanahoria con salsa de yogur	KCAL 797,40
Entrante	PROT 36,36g	
Primero	CA 189,91mg	
Segundo	FE 5,58mg	
Postre	HDC 87,01g	
Cena	LIP 38,12g	
	Fruta	
	Mazorca de maíz con sal	
	Pescado al limón /Fruta	

13	Gazpacho andaluz	KCAL 723,13
Entrante	PROT 27,05g	
Primero	CA 121,59mg	
Segundo	FE 4,84mg	
Postre	HDC 89,48g	
Cena	LIP 29,50g	
	Fruta	
	Crema de zanahoria	
	Quiche de verduras /Fruta	

14	Ensalada fresca ecológica	KCAL 783,82
Entrante	PROT 34,97g	
Primero	CA 387,64mg	
Segundo	FE 9,44mg	
Postre	HDC 72,35g	
Cena	LIP 39,33g	
	Fruta	
	Yogur	
	Guisantes con cebolla y jamón	
	Brochetas de pavo /Fruta	

15	Ensalada fresca ecológica	KCAL 820,52
Entrante	PROT 45,54g	
Primero	CA 132,23mg	
Segundo	FE 6,05mg	
Postre	HDC 123,29g	
Cena	LIP 32,71g	
	Fruta ECO	
	Ensalada completa	
	Revuelto de espinacas /Fruta	

18	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 777,80
Entrante	PROT 38,60g	
Primero	CA 256,47mg	
Segundo	FE 10,25mg	
Postre	HDC 103,93g	
Cena	LIP 23,35g	
	Fruta	
	Brócoli al vapor	
	Carne magra de cerdo /Fruta	

19	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 825,83
Entrante	PROT 35,66g	
Primero	CA 115,53mg	
Segundo	FE 5,55mg	
Postre	HDC 104,12g	
Cena	LIP 32,13g	
	Fruta	
	Gazpacho	
	Pescado al papillote /Fruta	

20	Hummus de garbanzos con nachos	KCAL 983,53
Entrante	PROT 72,35g	
Primero	CA 556,96mg	
Segundo	FE 14,15mg	
Postre	HDC 127,65g	
Cena	LIP 49,20g	
	Fruta ECO	
	Calabacín a la plancha	
	Carne de ave /Fruta	

21	Chupito de crema de melón	KCAL 820,77
Entrante	PROT 42,88g	
Primero	CA 334,12mg	
Segundo	FE 5,28mg	
Postre	HDC 80,04g	
Cena	LIP 36,83g	
	Fruta	
	Yogur	
	Crema de verduras	
	Pescado blanco /Fruta	

22	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 818,82
Entrante	PROT 49,91g	
Primero	CA 304,09mg	
Segundo	FE 5,15mg	
Postre	HDC 127,49g	
Cena	LIP 32,43g	
	Fruta	
	Ensalada completa	
	Huevos al plato /Fruta	

25	Hummus de garbanzos	KCAL 758,28
Entrante	PROT 36,76g	
Primero	CA 257,12mg	
Segundo	FE 6,84mg	
Postre	HDC 123,27g	
Cena	LIP 26,15g	
	Fruta	
	Menestra salteada	
	Carne roja magra /Fruta	

26	Ensalada de verduras de temporada	KCAL 845,05
Entrante	PROT 26,84g	
Primero	CA 141,98mg	
Segundo	FE 6,38mg	
Postre	HDC 112,83g	
Cena	LIP 44,37g	
	Fruta	
	Parrillada de verduras	
	Pescado blanco /Fruta	

27	JORNADA AMERICANA	KCAL 954,78
Entrante	PROT 29,27g	
Primero	CA 533,97mg	
Segundo	FE 3,33mg	
Postre	HDC 74,67g	
Cena	LIP 59,25g	
	Fruta	
	Batido de leche y frutas	
	Gazpacho	
	Tortilla de verdura /Fruta	

28	Ensalada fresca ecológica	KCAL 842,47
Entrante	PROT 26,85g	
Primero	CA 198,51mg	
Segundo	FE 9,44mg	
Postre	HDC 111,38g	
Cena	LIP 33,08g	
	Fruta ECO	
	Wok de verduras	
	Carne de ave /Fruta	

29	Ensalada fresca ecológica	KCAL 839,93
Entrante	PROT 25,85g	
Primero	CA 133,64mg	
Segundo	FE 5,39mg	
Postre	HDC 103,48g	
Cena	LIP 36,51g	
	Fruta	
	Tosta de hummus	
	Pescado al limón /Fruta	

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 pan integral un día a la semana.

## MAI 2026 MENU BASALE

### FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire, Fraise, Orange

### 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
- 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 coéliqua, 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
Protéiné	PROT
Premier	CA
Deuxième	FE
Dessert	HDC
Dîner	LIP

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

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

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

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

4	Salade du jour	KCAL
Entrant	763,90	PROT
Protéiné	42,39g	CA
Premier	329,28mg	FE
Deuxième	9,53mg	HDC
Dessert	72,07g	LIP
Dîner	33,97g	
Lentilles aux légumes de saison		
Omelette aux aubergines et fromage frais de Valence		
Fruit		
Courgettes grillées / Poisson blanc / Fruit		

5	Tartine d'houmous	KCAL
Entrant	801,41	PROT
Protéiné	35,23g	CA
Premier	174,75mg	FE
Deuxième	6,66mg	HDC
Dessert	145,83g	LIP
Dîner	26,91g	
Salade de pâtes aux légumes, à la sauce tomate		
Merlu à la Rioja		
Fruit		
Brochette de légumes / Viande blanche / Fruit		

6	Chips de manioc	KCAL
Entrant	770,65	PROT
Protéiné	41,00g	CA
Premier	300,28mg	FE
Deuxième	4,76mg	HDC
Dessert	101,23g	LIP
Dîner	22,31g	
Salade complète au thon et oeuf		
Paella valenciana		
Yaourt		
Gaspacho / Pizza maison aux légumes frais saison / Fruit		

7	Salade du jour	KCAL
Entrant	946,84	PROT
Protéiné	30,70g	CA
Premier	264,22mg	FE
Deuxième	5,03mg	HDC
Dessert	103,51g	LIP
Dîner	45,72g	
Croquettes de morue maison avec sauce tartare		
Ragoût de pois chiches aux légumes et purée de pommes de terre		
Fruit BIO		
Légumes sautés / Viande de volaille / Fruit		

8	Salade du jour	KCAL
Entrant	882,06	PROT
Protéiné	18,19g	CA
Premier	142,18mg	FE
Deuxième	5,26mg	HDC
Dessert	85,83g	LIP
Dîner	52,41g	
Crème méditerranéenne aux légumes de saison avec croûtons de pain complet		
Saucisses avec samfaina		
Fruit		
Haricots verts sautés / Omelette de pomme de terre et oignon / Fruit		

11	Salade du jour	KCAL
Entrant	748,37	PROT
Protéiné	33,86g	CA
Premier	407,06mg	FE
Deuxième	4,45mg	HDC
Dessert	93,45g	LIP
Dîner	40,61g	
Spirales au pesto de brocoli		
Merlu aux herbes de provence avec petits pois		
Fruit		
Tartine d'houmous / Viande blanche maigre / Fruit		

12	Bâtonnets de carottes avec sauce au yaourt	KCAL
Entrant	797,40	PROT
Protéiné	36,36g	CA
Premier	189,91mg	FE
Deuxième	5,58mg	HDC
Dessert	87,01g	LIP
Dîner	38,12g	
Salade de pommes de terre, légumes et olives avec oeuf dur		
Curry de dinde au blé tendre		
Fruit		
Épi de maïs avec du sel / Poisson sauce citron / Fruit		

13	Gaspacho andalou	KCAL
Entrant	723,13	PROT
Protéiné	27,05g	CA
Premier	121,59mg	FE
Deuxième	4,84mg	HDC
Dessert	89,48g	LIP
Dîner	29,50g	
Salade complète avec maquereau		
Riz brut		
Fruit		
Soupe de carotte / Quiche de légumes / Fruit		

14	Salade du jour BIO	KCAL
Entrant	783,82	PROT
Protéiné	34,97g	CA
Premier	387,64mg	FE
Deuxième	9,44mg	HDC
Dessert	72,35g	LIP
Dîner	39,33g	
Oeufs Bellavista		
Cassoulet végétal		
Yaourt		
Petits pois à l'oignon et au jambon / Brochette de dinde / Fruit		

15	Salade du jour BIO	KCAL
Entrant	820,52	PROT
Protéiné	45,54g	CA
Premier	132,23mg	FE
Deuxième	6,05mg	HDC
Dessert	123,29g	LIP
Dîner	32,71g	
Soupe minestrone		
Poulet au four avec pommes de terre rôties		
Fruit BIO		
Salade complète / Oeufs brouillés aux épinards / Fruit		

18	Salade du jour	KCAL
Entrant	777,80	PROT
Protéiné	38,60g	CA
Premier	256,47mg	FE
Deuxième	10,25mg	HDC
Dessert	103,93g	LIP
Dîner	23,35g	
Lentilles aux légumes et à la pomme		
Cabillaud à la bisciaienne		
Fruit		
Brocoli vapeur / Viande maigre de porc / Fruit		

19	Salade du jour	KCAL
Entrant	825,83	PROT
Protéiné	35,66g	CA
Premier	115,53mg	FE
Deuxième	5,55mg	HDC
Dessert	104,12g	LIP
Dîner	32,13g	
Riz cantonais		
Rôti de porc à la sauce bbq avec cous cous		
Fruit		
Gaspacho / Poisson en papillote / Fruit		

20	Houmous de pois chiche aux nachos	KCAL
Entrant	983,53	PROT
Protéiné	72,35g	CA
Premier	556,96mg	FE
Deuxième	14,15mg	HDC
Dessert	127,65g	LIP
Dîner	49,20g	
Fideua poissons et fruits de mer		
Omelette au fromage avec salade de légumes frais		
Fruit BIO		
Courgettes grillées / Viande de volaille / Fruit		

21	Petite soupe froide de melon	KCAL
Entrant	820,77	PROT
Protéiné	42,88g	CA
Premier	334,12mg	FE
Deuxième	5,28mg	HDC
Dessert	80,04g	LIP
Dîner	36,83g	
Salade de pois chiches, légumes et quinoa		
Poulet au four avec pommes de terre rôties tex-mex		
Yaourt		
Soupe de légumes / Poisson blanc / Fruit		

22	Salade du jour	KCAL
Entrant	818,82	PROT
Protéiné	42,91g	CA
Premier	304,09mg	FE
Deuxième	5,15mg	HDC
Dessert	127,49g	LIP
Dîner	32,43g	
Calamars recouverts de farine maison		
Lasagne bolognaise veggie		
Fruit		
Salade complète / Oeufs sur le plat / Fruit		

25	Houmous	KCAL
Entrant	758,28	PROT
Protéiné	36,76g	CA
Premier	257,12mg	FE
Deuxième	6,84mg	HDC
Dessert	123,27g	LIP
Dîner	26,15g	
Salade de coude aux légumes et fromage		
Merlan bleu fariné avec brocoli		
Fruit		
Légumes sautés / Viande rouge maigre / Fruit		

26	Salade du jour	KCAL
Entrant	845,05	PROT
Protéiné	26,84g	CA
Premier	141,98mg	FE
Deuxième	6,38mg	HDC
Dessert	112,83g	LIP
Dîner	44,37g	
Soupe de volaille avec des légumes		
"Tortilla de patata" avec une tartine de tomate et jambon cru		
Fruit		
Légumes grillés / Poisson blanc / Fruit		

27	VOYAGE AMÉRICAIN	KCAL
Entrant	954,78	PROT
Protéiné	29,27g	CA
Premier	533,97mg	FE
Deuxième	3,39mg	HDC
Dessert	74,67g	LIP
Dîner	59,25g	
Salade californienne		
Bacon cheese fries		
Paramount Burger avec rondelles d'oignons		
Smoothie au lait et aux fruits		
Gaspacho / Omelette aux légumes / Fruit		

28	Salade du jour BIO	KCAL
Entrant	842,47	PROT
Protéiné	26,85g	CA
Premier	198,51mg	FE
Deuxième	9,44mg	HDC
Dessert	111,38g	LIP
Dîner	33,08g	
Gratin de légumes au coca		
Lentilles aux légumes BIO		
Fruit BIO		
Wok aux légumes / Viande de volaille / Fruit		

29	Salade du jour BIO	KCAL
Entrant	839,93	PROT
Protéiné	25,85g	CA
Premier	133,64mg	FE
Deuxième	5,39mg	HDC
Dessert	103,48g	LIP
Dîner	36,51g	
Salade d'oeufs et de thon		
Riz au poulet et à l'avocat		
Fruit		
Tartine d'houmous / Poisson sauce citron / Fruit		