

Novembre - 2025 LFM - MENU
PRIMARIA 2ºOP

FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire
Kaki, Mandarine

*Le menu comprend 1 portion de

3 Salade du jour 1º Pâtes pesto 2º Boulettes de veau à la jardinière P Fruits et produits laitiers S Brochette de légumes Dinde aux champignons /Fruit KCAL 984,73 PROT 33,29g CA 341,75mg FE 4,76mg HDC 131,59g LIP 37,66g	4 Salade du jour 1º Gratin d'épinards 2º Thon teriyaki P Fruits et produits laitiers S Chips de patate douce Poisson sauce citron /Fruit KCAL 851,57 PROT 33,85g CA 389,90mg FE 5,73mg HDC 61,53g LIP 52,51g	5 Salade du jour 1º Lentilles aux légumes 2º Poitrine de poulet aux fines herbes P Fruits et produits laitiers S Champignons gratinés Hamburger de soja /Fruit KCAL 591,65 PROT 37,96g CA 223,31mg FE 5,09mg HDC 43,47g LIP 29,25g	6 Salade du jour 1º Poke bowl 2º Merlu gratin à la provençale P Dessert spécial S Soupe de poireau Poisson en papillote /Fruit KCAL 829,03 PROT 30,61g CA 230,19mg FE 5,62mg HDC 113,93g LIP 28,80g	7 Houmous 1º Crème de poireaux 2º Sandwich Club P Fruits et produits laitiers S Couscous aux épices Viande blanche maigre /Fruit KCAL 850,14 PROT 34,49g CA 524,86mg FE 7,89mg HDC 100,40g LIP 34,47g	
10 Salade du jour 1º Jardinière de légumes 2º Hamburger à la plancha avec oignons P Fruits et produits laitiers S Légumes sautés Viande rouge maigre /Fruit KCAL 836,99 PROT 33,70g CA 231,20mg FE 4,94mg HDC 58,99g LIP 52,25g	11 Salade du jour BIO 1º Nouilles aux légumes et au soja 2º Pané de saumon sauté à la thaïlandaise P Fruits et produits laitiers S Wok aux légumes Poisson blanc /Fruit KCAL 668,29 PROT 37,59g CA 235,68mg FE 6,36mg HDC 108,60g LIP 27,16g	12 Salade du jour 1º Légumes bouillis 2º Colin à la sauce mery avec pommes de terre marinées (ail, persil, paprika) P Fruits et produits laitiers S Salade complète Oeufs brouillés aux épinards /Fruit KCAL 691,07 PROT 20,41g CA 293,92mg FE 4,91mg HDC 86,49g LIP 29,57g	13 Salade du jour BIO 1º Crème de courgettes 2º Maquereau à l'orange au blé tendre P Fruits et produits laitiers S Salade complète Viande de volaille /Fruit KCAL 437,68 PROT 15,10g CA 207,10mg FE 2,88mg HDC 54,39g LIP 21,93g	14 Houmous de pois-chiches 1º Tempura de légumes /sauce au yaourt 2º Morue à la Vizcaína (tomate, poivron et oignon) P Fruits et produits laitiers S Escalivada Poisson blanc /Fruit KCAL 786,78 PROT 30,80g CA 407,81mg FE 65,65mg HDC 93,44g LIP 32,32g	
17 Salade du jour 1º Courgettes parmigiana 2º Filet mignon au fromage bleu avec pays sauté P Fruits et produits laitiers S soupe de quinoa Viande blanche maigre /Fruit KCAL 837,93 PROT 36,44g CA 633,72mg FE 6,36mg HDC 70,67g LIP 55,73g	18 Salade du jour 1º Broccoli gratiné 2º Poulet au citron P Fruits et produits laitiers S Légumes grillés Poisson blanc /Fruit KCAL 979,01 PROT 32,02g CA 341,07mg FE 5,46mg HDC 79,04g LIP 58,17g	19 Salade du jour 1º Haricots verts sautés au jambon 2º Oeufs brouillés à l'ail tendre P Fruits et produits laitiers S Salade complète Poisson sauce citron /Fruit KCAL 654,30 PROT 26,68g CA 334,69mg FE 5,55mg HDC 64,54g LIP 32,38g	20 Salade du jour 1º Gnocchis 4 fromages 2º Côtelettes de porc P Dessert spécial S Chou-fleur avec pomme de terre Viande blanche /Fruit KCAL 906,29 PROT 35,76g CA 412,41mg FE 5,97mg HDC 121,46g LIP 47,69g	21 Salade du jour BIO 1º Salade Santa Monica 2º Quiche Lorraine P Fruits et produits laitiers S Ciboulette et poivron rouge grillé Omelette à l'oignon /Fruit KCAL 887,23 PROT 40,58g CA 692,09mg FE 4,80mg HDC 70,33g LIP 49,25g	
24 Salade du jour 1º Raviolis pomodoro 2º Curry de dinde P Fruits et produits laitiers S Courgettes grillées Viande de volaille /Fruit KCAL 774,89 PROT 32,37g CA 245,11mg FE 3,77mg HDC 76,54g LIP 37,18g	25 Salade du jour BIO 1º Gratin de tomates 2º Merlu avec des épices de province avec épis de maïs P Fruits et produits laitiers S Aubergine gratinée au four Poisson bleu /Fruit KCAL 802,96 PROT 40,98g CA 681,09mg FE 6,31mg HDC 87,13g LIP 32,14g	26 Salade du jour 1º Aubergines au miel 2º Omelette d'épinards avec fromage P Fruits et produits laitiers S Légumes bouillis Oeuf /Fruit KCAL 747,90 PROT 21,58g CA 373,43mg FE 5,60mg HDC 68,79g LIP 43,62g	27 Salade du jour 1º "Burrito mexicano" de poulet 2º Calamars à l'oignonade P Fruits et produits laitiers S Tartine d'houmous Hamburger de soja /Fruit KCAL 843,23 PROT 55,64g CA 497,02mg FE 5,81mg HDC 87,36g LIP 29,88g	28 Salade du jour 1º Crème Dubarry (chou-fleur et haricots) 2º Côte de porc aigre-doux P Fruits et produits laitiers S Pommes de terre cuites Poisson blanc /Fruit KCAL 889,56 PROT 36,55g CA 254,71mg FE 5,94mg HDC 79,21g LIP 47,10g	
E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1º 2º P S KCAL PROT CA FE HDC LIP

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

Nous disposons de menus adaptés à l'âge des enfants, régimes, allergies, maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos Menus sont préparés conformément au "Guide de menus des cantines scolaires" de la Generalitat Valenciana.

L'information sur les allergènes est disponible dans la cuisine et dans la direction du centre. Un fois par semaine, on servira du pain complet.

*Le menu comprend 1 portion de

L'information sur les allergènes est disponible dans la cuisine et dans la direction du centre. Un fois par semaine, on servira du pain complet.

10	E Salade du jour 1 ^o Jardinière de légumes 2 ^e Hamburger à la plancha avec oignons P Fruits et produits laitiers S Légumes sautés Viande rouge maigre / Fruit	KCAL 836,99 PROT 33,70g CA 231,20mg FE 4,94mg HDC 58,99g LIP 52,25g
11	E Salade du jour BIO 1 ^o Nouilles aux légumes et au soja 2 ^e Pané de saumon sauté à la thaïlandaise P Fruits et produits laitiers S Wok aux légumes Poisson bleu / Fruit	KCAL 668,29 PROT 37,59g CA 235,68mg FE 6,63mg HDC 108,60g LIP 27,16g
12	E Salade du jour 1 ^o Légumes bouillis 2 ^e Colin à la sauce mery avec pommes de terre marinées (ail, persil, paprika) P Fruits et produits laitiers S Salade complète Oeufs brouillés aux épinards / Fruit	KCAL 691,07 PROT 20,41g CA 293,92mg FE 4,91mg HDC 86,49g LIP 29,57g
13	E Salade du jour BIO 1 ^o Crème de courgettes 2 ^e Maquereau à l'orange et au blé tendre P Fruits et produits laitiers S Salade complète Viande de volaille / Fruit	KCAL 437,68 PROT 15,10g CA 207,10mg FE 2,88mg HDC 54,39g LIP 21,93g
14	E Houmous de pois-chiches 1 ^o Tempura de légumes /sauce au yaourt 2 ^e Morue à la Vizcaina (tomate, poivron, oignon) P Fruits et produits laitiers S Escalivada Poisson blanc / Fruit	KCAL 786,78 PROT 30,80g CA 407,81mg FE 6,65mg HDC 93,44g LIP 32,32g
17	E Salade du jour 1 ^o Courgettes parmigiana 2 ^e Filet mignon au fromage bleu avec pays sauté P Fruits et produits laitiers S soupe de quinoa Viande blanche maigre / Fruit	KCAL 837,93 PROT 36,44g CA 633,72mg FE 6,36mg HDC 70,67g LIP 55,73g
18	E Salade du jour 1 ^o Broccoli gratiné 2 ^e Poulet au citron P Fruits et produits laitiers S Légumes grillés Poisson blanc / Fruit	KCAL 979,01 PROT 32,02g CA 341,07mg FE 5,46mg HDC 79,04g LIP 58,17g
19	E Salade du jour 1 ^o Haricots verts sautés au jambon 2 ^e Oeufs brouillés à l'ail tendre P Fruits et produits laitiers S Salade complète Poisson sauce citron / Fruit	KCAL 654,30 PROT 26,68g CA 334,69mg FE 5,55mg HDC 64,54g LIP 32,38g
20	E Salade du jour 1 ^o Gnocchis 4 fromages 2 ^e Côtelettes de porc P Dessert spécial Chou-fleur avec pomme de terre Viande blanche / Fruit	KCAL 906,29 PROT 35,76g CA 412,41mg FE 5,97mg HDC 121,46g LIP 47,69g
21	E Salade du jour BIO 1 ^o Salade Santa Monica 2 ^e Quiche Lorraine P Fruits et produits laitiers S Ciboullette et poivron rouge grillé Omelette à l'oignon / Fruit	KCAL 887,23 PROT 40,58g CA 692,09mg FE 4,80mg HDC 70,33g LIP 49,25g
24	E Salade du jour 1 ^o Raviolis pomodoro 2 ^e Curry de dinde P Fruits et produits laitiers S Courgettes grillées Viande de volaille / Fruit	KCAL 774,89 PROT 32,37g CA 245,11mg FE 3,77mg HDC 78,54g LIP 37,18g
25	E Salade du jour BIO 1 ^o Gratin de tomates 2 ^e Merlu avec des épices de province avec épis de maïs P Fruits et produits laitiers S Aubergine gratinée au four Poisson bleu / Fruit	KCAL 802,96 PROT 40,98g CA 681,09mg FE 6,31mg HDC 87,13g LIP 32,14g
26	E Salade du jour 1 ^o Aubergines au miel 2 ^e Omelette d'épinards avec fromage P Fruits et produits laitiers S Légumes bouillis Oeuf / Fruit	KCAL 747,90 PROT 21,58g CA 373,43mg FE 5,60mg HDC 68,79g LIP 43,62g
27	E Salade du jour 1 ^o "Burrito mexicano" de poulet 2 ^e Calamars à l'oignonade P Fruits et produits laitiers S Tartine d'houmous Hamburger de soja / Fruit	KCAL 843,23 PROT 55,64g CA 497,02mg FE 5,81mg HDC 87,36g LIP 29,88g
28	E Salade du jour 1 ^o Crème Dubarry (chou-fleur et haricots) 2 ^e Côte de porc aigre-doux P Fruits et produits laitiers S Pommes de terre cuites Poisson blanc / Fruit	KCAL 889,56 PROT 36,55g CA 254,71mg FE 5,94mg HDC 79,21g LIP 47,10g
	E 1 ^o 2 ^e P S	KCAL CA FE HDC LIP
	E 1 ^o 2 ^e P S	KCAL CA FE HDC LIP
	E 1 ^o 2 ^e P S	KCAL CA FE HDC LIP
	E 1 ^o 2 ^e P S	KCAL CA FE HDC LIP
	E 1 ^o 2 ^e P S	KCAL CA FE HDC LIP

Novembre - 2025 LFM - MENU
GUARDERIA

FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire
Kaki, Mandarine

*Le menu comprend 1 portion de

VALEUR DIFFÉRENTIELLE



ALLERGÈNES



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

Nous disposons de menus adaptés à l'âge des enfants, régimes, allergies, maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos Menus sont préparés conformément au "Guide de menus des cantines scolaires" de la Generalitat Valenciana.

L'information sur les allergènes est disponible dans la cuisine et dans la direction du centre. Un fois par semaine, on servira du pain complet.

3	JOURNÉE VERTE Salade du jour	KCAL 818,01 PROT 34,96g CA 286,83mg FE 5,99mg HDC 112,27g LIP 25,78g	E 1 ^o 2 ^o P S	Ragoût de lentilles BIO Omelette de pommes de terre avec des carottes Fruits et produits laitiers Brochette de légumes Dinde aux champignons /Fruit
4	Salade du jour	KCAL 733,23 PROT 38,11g CA 277,66mg FE 6,88mg HDC 82,13g LIP 28,17g	E 1 ^o 2 ^o P S	Crème de légumes et légumes secs Poulet en sauce avec des pommes de terre Fruits et produits laitiers Chips de patate douce Poisson sauce citron /Fruit
5	Salade du jour	KCAL 632,62 PROT 27,10g CA 403,63mg FE 5,65mg HDC 81,16g LIP 21,67g	E 1 ^o 2 ^o P S	Tomate et fromage frais Riz Aux Blettes Fruits et produits laitiers Champignons gratinés Hamburger de soja /Fruit
6	Salade du jour	KCAL 1019,06 PROT 48,25g CA 196,18mg FE 9,46mg HDC 113,37g LIP 48,89g	E 1 ^o 2 ^o P S	Soupe cuite Goulash maigre avec purée de pommes de terre Dessert spécial Soupe de poireau Poisson en papillote /Fruit
7	Houmous	KCAL 613,96 PROT 38,56g CA 386,19mg FE 6,76mg HDC 110,73g LIP 19,66g	E 1 ^o 2 ^o P S	Spaghettis italiens Merlu au four avec brocoli cuit à la vapeur Fruits et produits laitiers Couscous aux épices Viande blanche maigre /Fruit
10	Salade du jour	KCAL 850,56 PROT 26,63g CA 341,17mg FE 5,90mg HDC 100,68g LIP 37,25g	E 1 ^o 2 ^o P S	Ragoût de pommes de terre et légumes de saison Cabillaud only avec pistou Fruits et produits laitiers Légumes sautés Viande rouge maigre /Fruit
11	JOURNÉE VERTE Salade du jour	KCAL 726,30 PROT 28,09g CA 349,72mg FE 9,48mg HDC 89,01g LIP 28,23g	E 1 ^o 2 ^o P S	Pois chiches et épinards Omelette de pommes de terre aux légumes sautés Fruits et produits laitiers Wok aux légumes Poisson bleu /Fruit
12	Salade du jour	KCAL 751,63 PROT 42,90g CA 261,14mg FE 6,79mg HDC 91,96g LIP 30,46g	E 1 ^o 2 ^o P S	Soupe cuite Poulet désossé avec pommes de terre marinées (ail, persil, paprika) Fruits et produits laitiers Salade complète Oeufs brouillés aux épinards /Fruit
13	Salade du jour BIO	KCAL 752,32 PROT 40,36g CA 305,04mg FE 8,95mg HDC 97,74g LIP 22,56g	E 1 ^o 2 ^o P S	purée de fèves Ragout de boeuf avec des légumes Fruits et produits laitiers Salade complète Viande de volaille /Fruit
14	Houmous	KCAL 651,66 PROT 24,91g CA 227,33mg FE 5,46mg HDC 101,46g LIP 16,57g	E 1 ^o 2 ^o P S	avec avocat et tomate Paella au poulet fermier et artichauts frais Fruits et produits laitiers Escalivada Poisson blanc /Fruit
17	Salade du jour	KCAL 840,82 PROT 34,13g CA 351,21mg FE 7,32mg HDC 113,59g LIP 27,94g	E 1 ^o 2 ^o P S	Macaroni complets à la bolognaise végétale Merlu aux herbes de provence avec pays sauté Fruits et produits laitiers soupe de quinoa Viande blanche maigre /Fruit
18	JOURNÉE VERTE Salade du jour	KCAL 773,39 PROT 19,35g CA 244,91mg FE 4,86mg HDC 67,38g LIP 48,19g	E 1 ^o 2 ^o P S	Crème de légumes de saison avec croûtons de pains Omelette française avec aubergine Fruits et produits laitiers Légumes grillés Poisson blanc /Fruit
19	Salade du jour	KCAL 882,30 PROT 50,70g CA 325,02mg FE 9,15mg HDC 114,88g LIP 35,60g	E 1 ^o 2 ^o P S	Soupe cuite Pot-au-feu complet Fruits et produits laitiers Salade complète Poisson sauce citron /Fruit
20	Salade du jour	KCAL 832,04 PROT 26,28g CA 169,68mg FE 5,80mg HDC 104,34g LIP 35,29g	E 1 ^o 2 ^o P S	Riz à la cubaine (oeuf) Cabillaud au four avec petits pois Dessert spécial Chou-fleur avec pomme de terre Viande blanche /Fruit
21	Salade du jour BIO	KCAL 817,85 PROT 32,10g CA 270,35mg FE 8,28mg HDC 95,56g LIP 34,42g	E 1 ^o 2 ^o P S	Lentilles aux légumes BIO Saucisses avec purée de patates douces Fruits et produits laitiers Ciboulette et poivron rouge grillé Omelette à l'oignon /Fruit
24	Salade du jour	KCAL 733,21 PROT 33,04g CA 279,37mg FE 7,32mg HDC 65,69g LIP 37,28g	E 1 ^o 2 ^o P S	Crème de légumes et légumes secs Omelette française Fruits et produits laitiers Courgettes grillées Viande de volaille /Fruit
25	Salade du jour BIO	KCAL 723,97 PROT 39,68g CA 263,60mg FE 7,27mg HDC 88,39g LIP 28,18g	E 1 ^o 2 ^o P S	Soupe de pot-au-feu légumes BIO Poulet désossé avec maïs sauté Fruits et produits laitiers Aubergine gratinée au four Poisson bleu /Fruit
26	Salade du jour	KCAL 857,16 PROT 31,60g CA 279,81mg FE 4,30mg HDC 80,26g LIP 45,14g	E 1 ^o 2 ^o P S	Riz maigre et légumes Colin grillé avec mayonnaise aux agrumes Fruits et produits laitiers Légumes bouillis Oeuf /Fruit
27	Salade du jour	KCAL 829,04 PROT 42,13g CA 606,07mg FE 6,49mg HDC 50,96g LIP 46,92g	E 1 ^o 2 ^o P S	Crème de petits pois et mozzarella Ragoût de veau et légumes Fruits et produits laitiers Tartine d'houmous Hamburger de soja /Fruit
28	Salade du jour	KCAL 799,30 PROT 35,53g CA 465,04mg FE 5,81mg HDC 101,40g LIP 28,99g	E 1 ^o 2 ^o P S	Spaghetti complet italien Poisson à la marinère Fruits et produits laitiers Pommes de terre cuites Poisson blanc /Fruit
		KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1 ^o 2 ^o P S	
		KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1 ^o 2 ^o P S	
		KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1 ^o 2 ^o P S	
		KCAL PROT CA FE HDC LIP	E 1 ^o 2 ^o P S	

Noviembre - 2025 LFM - MENU
GUARDERIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

VALOR DIFERENCIADOR

ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisado por la nutricionista
colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está en la cocina y en la dirección del centro.

[illegible]

Novembre - 2025 LFM - MENU
INFANTIL

FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire
Kaki, Mandarine

*Le menu comprend 1 portion de

VALEUR DIFFÉRENTIELLE



ALLERGÈNES



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

Nous disposons de menus adaptés à l'âge des enfants, régimes, allergies, maladie coeliaque, etc. L'évaluation nutritionnelle est basée sur le groupe d'âge. Nos Menus sont préparés conformément au "Guide de menus des cantines scolaires" de la Generalitat Valenciana.

L'information sur les allergènes est disponible dans la cuisine et dans la direction du centre. Un fois par semaine, on servira du pain complet.

3	JOURNÉE VERTE Salade du jour	KCAL 818,01 PROT 34,96g CA 286,83mg FE 59,99mg HDC 112,27g LIP 25,78g	E 1 ^o 2 ^o P S	Ragoût de lentilles BIO Omelette de pommes de terre avec des carottes Fruits et produits laitiers Brochette de légumes Dinde aux champignons /Fruit
4	Salade du jour	KCAL 733,23 PROT 38,11g CA 277,66mg FE 6,88mg HDC 82,13g LIP 28,17g	E 1 ^o 2 ^o P S	Crème de légumes et légumes secs Poulet en sauce avec des pommes de terre Fruits et produits laitiers Chips de patate douce Poisson sauce citron /Fruit
5	Salade du jour	KCAL 632,62 PROT 27,10g CA 403,63mg FE 5,65mg HDC 81,16g LIP 21,67g	E 1 ^o 2 ^o P S	Tomate et fromage frais Riz Aux Blettes Fruits et produits laitiers Champignons gratinés Hamburger de soja /Fruit
6	Salade du jour	KCAL 1019,06 PROT 48,25g CA 196,18mg FE 9,46mg HDC 113,37g LIP 48,89g	E 1 ^o 2 ^o P S	Soupe cuite Goulash maigre avec purée de pomme de terre Dessert spécial Soupe de poireau Poisson en papillote /Fruit
7	Houmous	KCAL 613,96 PROT 38,56g CA 386,19mg FE 6,76mg HDC 110,73g LIP 19,66g	E 1 ^o 2 ^o P S	Spaghettis italiens Merlu au four avec brocoli cuit à la vapeur Fruits et produits laitiers Couscous aux épices Viande blanche maigre /Fruit
10	Salade du jour	KCAL 850,56 PROT 26,63g CA 341,17mg FE 5,90mg HDC 100,68g LIP 37,25g	E 1 ^o 2 ^o P S	Ragoût de pommes de terre et légumes de saison Cabillaud orly avec pistou Fruits et produits laitiers Légumes sautés Viande rouge maigre /Fruit
11	JOURNÉE VERTE Salade du jour	KCAL 726,30 PROT 28,09g CA 349,72mg FE 9,48mg HDC 89,01g LIP 28,23g	E 1 ^o 2 ^o P S	Pois chiches et épinards Omelette de pommes de terre aux légumes sautés Fruits et produits laitiers Wok aux légumes Poisson bleu /Fruit
12	Salade du jour	KCAL 751,63 PROT 42,90g CA 261,14mg FE 6,79mg HDC 91,96g LIP 30,46g	E 1 ^o 2 ^o P S	Soupe cuite Poulet désossé avec pommes de terre marinées (ail, persil, paprika) Fruits et produits laitiers Salade complète Oeufs brouillés aux épinards /Fruit
13	Salade du jour BIO	KCAL 752,32 PROT 40,36g CA 305,04mg FE 8,95mg HDC 97,74g LIP 22,56g	E 1 ^o 2 ^o P S	purée de fèves Ragout de boeuf avec des légumes Fruits et produits laitiers Salade complète Viande de volaille /Fruit
14	Houmous	KCAL 651,66 PROT 24,91g CA 227,33mg FE 5,46mg HDC 101,46g LIP 16,57g	E 1 ^o 2 ^o P S	avec avocat et tomate Paella au poulet fermier et artichauts frais Fruits et produits laitiers Escalivada Poisson blanc /Fruit
17	Salade du jour	KCAL 840,82 PROT 34,13g CA 351,21mg FE 7,32mg HDC 113,59g LIP 27,94g	E 1 ^o 2 ^o P S	Macaroni complets à la bolognaise végétale Merlu aux herbes de provence avec pays sauté Fruits et produits laitiers soupe de quinoa Viande blanche maigre /Fruit
18	JOURNÉE VERTE Salade du jour	KCAL 773,39 PROT 19,35g CA 244,91mg FE 4,86mg HDC 67,38g LIP 48,19g	E 1 ^o 2 ^o P S	Crème de légumes de saison avec croûtons de pains Omelette française avec aubergine Fruits et produits laitiers Légumes grillés Poisson blanc /Fruit
19	Salade du jour	KCAL 882,30 PROT 50,70g CA 325,02mg FE 9,15mg HDC 114,88g LIP 35,60g	E 1 ^o 2 ^o P S	Soupe cuite Pot-au-feu complet Fruits et produits laitiers Salade complète Poisson sauce citron /Fruit
20	Salade du jour	KCAL 832,04 PROT 26,28g CA 169,68mg FE 5,80mg HDC 104,34g LIP 35,29g	E 1 ^o 2 ^o P S	Riz à la cubaine (oeuf) Cabillaud au four avec petits pois Dessert spécial Chou-fleur avec pomme de terre Viande blanche /Fruit
21	Salade du jour BIO	KCAL 817,85 PROT 32,10g CA 270,35mg FE 8,28mg HDC 95,56g LIP 34,42g	E 1 ^o 2 ^o P S	Lentilles aux légumes BIO Saucisses avec purée de patates douces Fruits et produits laitiers Ciboulette et poivron rouge grillé Omelette à l'oignon /Fruit
24	Salade du jour	KCAL 733,21 PROT 33,04g CA 279,37mg FE 7,32mg HDC 65,69g LIP 37,28g	E 1 ^o 2 ^o P S	Crème de légumes et légumes secs Omelette française Fruits et produits laitiers Courgettes grillées Viande de volaille /Fruit
25	Salade du jour BIO	KCAL 723,97 PROT 39,68g CA 263,60mg FE 7,27mg HDC 88,39g LIP 28,18g	E 1 ^o 2 ^o P S	Soupe de pot-au-feu légumes BIO Poulet désossé avec maïs sauté Fruits et produits laitiers Aubergine gratinée au four Poisson bleu /Fruit
26	Salade du jour	KCAL 857,16 PROT 31,60g CA 279,81mg FE 4,30mg HDC 80,26g LIP 45,14g	E 1 ^o 2 ^o P S	Riz maigre et légumes Colin grillé avec mayonnaise aux agrumes Fruits et produits laitiers Légumes bouillis Oeuf /Fruit
27	Salade du jour	KCAL 829,04 PROT 42,13g CA 606,07mg FE 6,49mg HDC 50,96g LIP 46,92g	E 1 ^o 2 ^o P S	Crème de petits pois et mozzarella Ragoût de veau et légumes Fruits et produits laitiers Tartine d'houmous Hamburger de soja /Fruit
28	Salade du jour	KCAL 799,30 PROT 35,53g CA 465,04mg FE 5,81mg HDC 101,40g LIP 28,99g	E 1 ^o 2 ^o P S	Spaghetti complet italien Poisson à la marinère Fruits et produits laitiers Pommes de terre cuites Poisson blanc /Fruit

Noviembre - 2025 LFM - MENU
INFANTIL

FRUTAS DE TEMPORADA:

Banana, Manzana, Pera
Persimon, Mandarina

*El menú incluye 1 ración de pan

VALOR DIFERENCIADOR



ALERGENOS



Avda. 1º de Mayo - 46100 Burjassot (Valencia)
T 963 169 106 - F 963 169 107 - colevisa@colevisa.com

Menú revisado por la nutricionista
colegiada Laura Guillem, N° CV00275

Disponemos de menús adaptados a la edad de los comensales, razones éticas, alergias y otras patologías etc. La evaluación nutricional está basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan de acuerdo a las directrices de la normativa vigente en cada comunidad.

La información sobre los alérgenos está en la cocina y en la dirección del centro.

3 E 1º 2º P C DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada Lentejas estofadas P/ECO Tortilla de patata con zanahoria Fruta y lácteo Brochetas de verduras Pavo con champiñones /Fruta KCAL 818,01 PROT 733,23 CA 34,96g FE 286,83mg HDC 9,99mg LIP 112,27g LIP 25,78g	4 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras y legumbres Pollo en salsa con patatas Fruta y lácteo Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta KCAL 818,01 PROT 733,23 CA 34,96g FE 286,83mg HDC 9,99mg LIP 112,27g LIP 25,78g	5 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Tomate y queso fresco Arroz con acelgas Fruta y lácteo Champiñones gratinados Hamburguesa de soja /Fruta KCAL 632,62 PROT 27,10g CA 403,63mg FE 5,65mg HDC 81,16g LIP 21,67g	6 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Sopa de cocido con verduras ecológicas Goulash de magro con puré de patatas Postre especial y fruta Crema de puerros Pescado al papillote /Fruta KCAL 1019,06 PROT 48,25g CA 196,18mg FE 9,46mg HDC 113,37g LIP 48,89g	7 E 1º 2º P C Hummus de garbanzos Espaguetis a la italiana Merluza al horno con brócoli al vapor Fruta y lácteo Cous cous con especias Carne blanca magra /Fruta KCAL 613,96 PROT 38,56g CA 386,19mg FE 6,76mg HDC 110,73g LIP 19,66g
10 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Guisado de patatas y verduras de temporada Bacalao en tempura con pisto Fruta y lácteo Menestra salteada Carne roja magra /Fruta KCAL 850,56 PROT 26,63g CA 341,17mg FE 5,90mg HDC 100,68g LIP 37,25g	11 E 1º 2º P C DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada Garbanzos con espinacas Tortilla de patata con salteado de verduras Fruta y lácteo Wok de verduras Pescado azul /Fruta KCAL 726,30 PROT 28,09g CA 349,72mg FE 9,48mg HDC 89,01g LIP 28,23g	12 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Sopa de cocido Pollo deshuesado con patatas al pimentón Fruta y lácteo Ensalada completa Revuelto de espinacas /Fruta KCAL 751,63 PROT 42,90g CA 261,14mg FE 6,79mg HDC 91,96g LIP 30,46g	13 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica Puré de alubias Estofado de ternera con verduras Fruta y lácteo Ensalada completa Carne de ave /Fruta KCAL 752,32 PROT 40,36g CA 305,04mg FE 8,95mg HDC 97,74g LIP 22,56g	14 E 1º 2º P C Hummus de garbanzos con aguacate y tomate Paella con pollo de campo y alcachofas Fruta y lácteo Escalivada Pescado blanco /Fruta KCAL 651,66 PROT 24,91g CA 227,33mg FE 5,46mg HDC 101,46g LIP 16,57g
17 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza a la provenzal con salteado campestre Fruta y lácteo Sopa de quinoa Carne blanca magra /Fruta KCAL 840,82 PROT 34,13g CA 351,21mg FE 7,32mg HDC 113,59g LIP 27,94g	18 E 1º 2º P C DÍA VERDE Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras de temporada con tostones Tortilla francesa con berenjena Fruta y lácteo Parrillada de verduras Pescado blanco /Fruta KCAL 773,39 PROT 19,35g CA 244,91mg FE 4,86mg HDC 67,38g LIP 48,19g	19 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Sopa de cocido Cocido completo Fruta y lácteo Ensalada completa Pescado al limón /Fruta KCAL 882,30 PROT 50,70g CA 325,02mg FE 9,15mg HDC 114,88g LIP 35,60g	20 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Arroz a la cubana (tomate y huevo) Bacalao al horno con guisantes Postre especial y fruta Coliflor con patata Carne blanca /Fruta KCAL 832,04 PROT 26,28g CA 169,68mg FE 5,80mg HDC 104,34g LIP 35,29g	21 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica Lentejas con verduras P/ECO Longanizas con puré de boniato Fruta y lácteo Cebolleta y pimiento rojo plancha Tortilla de cebolla /Fruta KCAL 817,85 PROT 32,10g CA 270,35mg FE 8,28mg HDC 95,56g LIP 34,42g
24 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Crema de verduras y legumbres Tortilla francesa Fiambrera pechuga de pavo Fruta y lácteo Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta KCAL 733,21 PROT 33,04g CA 279,37mg FE 7,32mg HDC 66,39g LIP 37,28g	25 E 1º 2º P C Ensalada fresca ecológica Sopa de cocido con verduras ECO Pollo deshuesado con maíz salteado Fruta y lácteo Berenjena gratinada al horno Pescado azul /Fruta KCAL 723,97 PROT 39,68g CA 263,60mg FE 7,27mg HDC 88,39g LIP 28,18g	26 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Arroz con magro y verduras Filete de merluza plancha con mayonesa de cítricos Fruta y lácteo Hervido valenciano Huevo /Fruta KCAL 857,16 PROT 31,60g CA 279,81mg FE 4,30mg HDC 80,26g LIP 45,14g	27 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Crema de guisantes y mozzarella Guisado de ternera con verduras Fruta y lácteo Tosta de hummus Hamburguesa de soja /Fruta KCAL 829,04 PROT 42,13g CA 606,07mg FE 6,49mg HDC 50,96g LIP 46,92g	28 E 1º 2º P C Ensalada de verduras de temporada Espaguetis integrales a la italiana Gallineta a la marinera Fruta y lácteo Patatas cocidas Pescado blanco /Fruta KCAL 799,30 PROT 35,53g CA 465,04mg FE 5,81mg HDC 101,40g LIP 28,99g

SIN GLUTEN
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 Ensalada fresca de temporada Quinoa (sg) especiada Tortilla de patatas con pan sin gluten, aceite y pimentón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Espinacas al gratén** Pollo horno con patatas Lácteo**	5 Ensalada fresca de temporada Panini sin gluten york y queso Arroz con acelgas y magro Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Magro en salsa permitida con patatas Postre permitido	7 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con nata y champiñones Merluza enharinada (maizena) con guisantes Fruta
Comida / Dinar	10 Ensalada fresca de temporada Guisado de patata con verduras Bacalao enharinado (maizena) con pisto Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza sin gluten vegetal Lácteo**	12 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con patatas asada Fruta	13 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Ternera en salsa permitida con pasta sin gluten Fruta	14 Hummus de garbanzos con tosta sin gluten Ensalada completa** con aguacate Arroz con pollo y verduras Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten con boloñesa vegetal Merluza al horno con verduras Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla a la francesa con berenjena Lácteo**	19 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Cocido permitido (embutidos permitidos) Yogur natural**	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao enharinado casero (maizena) Postre permitido	21 Ensalada fresca de temporada Quinoa (sg) especiada Longanizas permitidas con puré de boniato Fruta
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Guisado de legumbres** Huevos revueltos con patatas y jamón Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al horno con mazorca Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Arroz con costillas Merluza enharinada casera (maizena) Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Crema de guisantes con mozzarella Ternera con verduras Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Pasta sin gluten a la italiana Gallineta en salsa permitida Fruta
Comida / Dinar					
Comida / Dinar					



	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con pan, aceite y pimentón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres y verduras Pollo horno con patatas Fruta	5 Ensalada fresca de temporada Quesadilla de york Arroz con acelgas y magro Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro** en salsa permitida con patatas Postre permitido	7 Ensalada fresca de temporada Pasta a la napolitana con champiñones (sin lácteos) Merluza enharinada con guisantes Fruta
Comida / Dinar	10 Ensalada fresca de temporada Guisado de patata con verduras Bacalao enharinado con pisto Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Panini de jamón, tomate y verduras Fruta	12 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas asada Fruta	13 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Pavo en salsa permitida con trigo tierno Fruta	14 Hummus de garbanzos con tosta** Ensalada completa** con aguacate Arroz con pollo y verduras Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal (sin lácteos) Merluza al horno con verduras Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla a la francesa con berenjena Fruta	19 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Fruta	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Bacalao enharinado casero Postre permitido	21 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras ECO Lomo** con puré de boniato (sin lácteos) Fruta
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Guisado de legumbres Huevos revueltos con patatas y jamón Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Arroz con costillas Merluza enharinada casera Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Crema de guisantes (sin lácteos) Pollo con verduras Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la italiana (sin lácteos) Gallineta en salsa permitida Fruta
Comida / Dinar					



SIN FRUTOS SECOS ***SOLO
CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 Ensalada permitida Lentejas con verduras Tortilla de patatas con pan, aceite y pimentón** Fruta	4 Ensalada permitida Crema de legumbres y verduras Pollo horno con patatas Lácteo	5 Ensalada permitida Quesadilla de york y queso Arroz con acelgas y magro Fruta	6 Ensalada permitida Sopa de ave Magro en salsa permitida con patatas Postre permitido	7 Ensalada permitida Espaguetis a la carbonara permitida Merluza horno con brócoli Fruta
Comida / Dinar	10 Ensalada permitida Guisado de patata con verduras Bacalao horno con pisto Fruta	11 Ensalada permitida Garbanzos con verduras Panini vegetal Lácteo	12 Ensalada permitida Sopa de ave Pollo al horno con patatas asada Fruta	13 Ensalada permitida Alubias blancas con verduras Ternera en salsa permitida con trigo** Fruta	14 Hummus de garbanzos con tosta** Ensalada completa** con aguacate Arroz con pollo y verduras Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada permitida Macarrones integrales con boloñesa vegetal Merluza al horno con verduras Fruta	18 Ensalada permitida Crema de verduras Tortilla a la francesa con berenjena Lácteo	19 Ensalada permitida Sopa de ave Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Yogur natural	20 Ensalada permitida Arroz a la cubana Bacalao enharinado casero Postre permitido	21 Ensalada permitida Lentejas con verduras ECO Longanizas permitidas con pisto Fruta
Comida / Dinar	24 Ensalada permitida Guisado de legumbres Huevos revueltos con patatas y jamón Fruta	25 Ensalada permitida Sopa de ave Pollo al horno con mazorca Fruta	26 Ensalada permitida Arroz con costillas Merluza enharinada casera Fruta	27 Ensalada permitida Crema de guisantes con mozzarella Ternera con verduras Fruta	28 Ensalada permitida Espaguetis integrales a la italiana Gallineta en salsa permitida Fruta
Comida / Dinar					



SIN HUEVO
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla vegana (harina de garbanzos) con pan, aceite y pimentón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres y verduras Pollo horno con patatas Lácteo	5 Ensalada fresca de temporada Quesadilla* de york y queso Arroz con acelgas y magro Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Magro en salsa permitida con patatas Postre permitido	7 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con nata y champiñones Merluza enharinada (sin huevo) con guisantes Fruta
Comida / Dinar	10 Ensalada fresca de temporada Guisado de patata con verduras Bacalao enharinada (sin huevo) con pisto Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Panini vegetal Lácteo	12 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Pollo al horno con patatas asada Fruta	13 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Ternera en salsa permitida con trigo** Fruta	14 Hummus de garbanzos con tosta** Ensalada completa** con aguacate Arroz con pollo y verduras Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Pasta especial con boloñesa vegetal Merluza al horno con verduras Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla vegana (harina de garbanzos) de berenjena Lácteo	19 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Cocido permitido (pollo, patatas, garbanzos y verduras) Yogur natural	20 Ensalada fresca de temporada Arroz con tomate y verduras Bacalao enharinado casero (sin huevo) Postre permitido	21 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras ECO Longanizas permitidas con puré de boniato Fruta
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Guisado de legumbres Pavo en salsa Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave con pasta especial Pollo al horno con mazorca Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Arroz con costillas Merluza enharinada casera (sin huevo) Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Crema de guisantes con mozzarella Ternera con verduras Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Pasta especial a la italiana Gallineta en salsa permitida Fruta
Comida / Dinar					
Comida / Dinar					



SIN PESCADO Y MARISCO
***SOLO CONDIMENTOS PERMITIDOS

	LUNES / DILLUNS	MARTES / DIMARTS	MIÉRCOLES / DIMECRES	JUEVES / DIJOUS	VIERNES / DIVENDRES
Comida / Dinar	3 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras Tortilla de patatas con pan, aceite y pimentón Fruta	4 Ensalada fresca de temporada Crema de legumbres y verduras Pollo horno con patatas Lácteo	5 Ensalada fresca de temporada Quesadilla de york y queso Arroz con acelgas y magro Fruta	6 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Magro en salsa permitida con patatas Postre permitido	7 Ensalada fresca de temporada #¡REF! Sandwich Club Fruta
Comida / Dinar	10 Ensalada fresca de temporada Patatas a la riojana** Hamburguesa permitida con cebolla Fruta	11 Ensalada fresca de temporada Garbanzos con verduras Pizza vegetal Lácteo	12 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con patatas asada Fruta	13 Ensalada fresca de temporada Alubias blancas con verduras Ternera en salsa permitida con trigo** Fruta	14 Hummus de garbanzos con picos Ensalada completa** con aguacate Arroz con pollo y verduras Fruta
Comida / Dinar	17 Ensalada fresca de temporada Macarrones integrales con boloñesa vegetal Lomo en salsa** Fruta	18 Ensalada fresca de temporada Crema de verduras Tortilla a la francesa con berenjena Lácteo	19 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Cocido completo Yogur natural	20 Ensalada fresca de temporada Arroz a la cubana Costillas al horno** Postre permitido	21 Ensalada fresca de temporada Lentejas con verduras ECO Longanizas con puré de boniato Fruta
Comida / Dinar	24 Ensalada fresca de temporada Guisado de legumbres Huevos revueltos con patatas y jamón Fruta	25 Ensalada fresca de temporada Sopa de ave Pollo al horno con mazorca Fruta	26 Ensalada fresca de temporada Arroz con costillas Tortilla de espinacas con queso Fruta	27 Ensalada fresca de temporada Crema de guisantes con mozzarella Ternera con verduras Fruta	28 Ensalada fresca de temporada Espaguetis integrales a la italiana Cerdo agri dulce** Fruta
Comida / Dinar					



El sistema de gestión de calidad y de seguridad alimentaria cumple con los requisitos de la norma ISO 9001:2015 y la norma ISO 22000:2018.