COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

lycée français international DE CASTILLA Y LEÓN
Marquons la différence

Novembre - 2026 LICEO CASTILLA Y LEON PRIMARIA

FRUITS DE SAISON:

Pomme, Poire
Mandarine, Banane

*Min. 2 port. pain complet/sem

VALEUR DIFFÉRENTIELLE

RECETTE VÉGÉTARIENNE · PÊCHE DURABLE · PRODUITS ÉCOLOGIQUES · RECETTE FOODIE · GASTRONOMIE TRADITIONNELLE · PRODUIT DE SAISON · PRODUIT LOCAL KM.0

ALLERGÈNES

CÉLERI · CACAHUÈTES · FRUITS SECS · SÉSAME · CRUSTACÉS · LACTIS · SULFATES · OEUF · GLUTEN · POISSON · SOJA · MOLLUSQUES · GRAINES DE LUPIN · MOUTARDE

Avda. 1° 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.

2	**3**	**4**	**5**	**6**
E	E Nachos avec guacamole	E **Salade du jour BIO**	E Houmous de carottes avec des "picos"	E **Salade du jour BIO**
1º Férié	1º Ratatouille aux légumes et à l'oeuf	1º Soupe minestrone	1º Macaronis à grains entiers en sauce au fromage	1º Potage de pois chiches aux épinards
2º	2º **Ragoût de lentilles BIO**	2º Larmes de poulet (panure maison) avec pommes de terre rôties	2º Lieu au paprika avec brocoli	2º Omelette de pommes de terre et du pain à la tomate et à l'huile d'olive vierge extra
P	P Fruit	P Fruit	P **Fruit BIO**	P Yaourt
S	S Soupe de poireau Boulettes de légumes /Fruit	S Chips de patate douce Poisson sauce citron /Fruit	S Brochette de légumes Viande de volaille /Fruit	S Wok aux légumes Poisson en papillote /Fruit
KCAL	805,59	860,88	893,07	771,32
PROT	36,10g	36,66g	38,46g	30,90g
CA	166,93mg	135,32mg	424,81mg	391,06mg
FE	10,72mg	5,55mg	7,93mg	10,18mg
HDC	96,56g	129,66g	119,85g	97,47g
LIP	34,18g	38,37g	29,53g	28,69g

9	**10**	**11**	**12**	**13**
E Tempura de légumes	E Salade du jour	E Crème de carotte et du miel	E **Salade du jour BIO**	E Brochette de tomates cerises et mozzarella
1º Crème de lentilles rouges avec croûtons de pain complet	1º Spaghettis à la tomate	1º Riz Complet aux légumes (potiron et champignons)	1º Soupe de poisson (poisson frais)	1º Soupe cuite
2º Ragoût de poulet avec ragoût de légumes	2º Omelette de courgette avec fromage frais	2º Crunch de saumon avec une sauce au yaourt maison	2º Poulet au four	2º Cocido completo
P Fruit	P Fruit	P **Fruit BIO**	P Yaourt	P Fruit
S Artichauts sautés Poisson bleu /Fruit	S Brochette de légumes Hamburger de soja /Fruit	S Ciboulette et poivron rouge grillé Viande rouge maigre /Fruit	S Aubergine gratinée au four Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	S Légumes sautés Poisson blanc /Fruit
KCAL	749,61	568,16	870,83	672,18	860,07
PROT	38,21g	28,24g	29,33g	51,10g	55,37g
CA	156,95mg	251,04mg	186,50mg	333,30mg	350,24mg
FE	9,26mg	6,56mg	4,71mg	6,01mg	8,96mg
HDC	83,23g	91,78g	106,16g	86,29g	100,82g
LIP	28,35g	25,57g	36,32g	22,91g	37,24g

16	**17**	**18**	**19**	**20**
E Salade du jour	E Salade de tomates à la feta	E **Salade du jour BIO**	E **Salade du jour BIO**	E Dip de betterave maison avec des tartines au pain complet
1º Lentilles aux légumes	1º Gratin de légumes au coca	1º **Soupe de vermicelles et légumes bio**	1º **Haricots blancs au potiron BIO**	1º Riz au porc maigre et au chou-fleur
2º Curry de dinde avec riz complet	2º Hélices génoises au soja végétal	2º Poulet grillé avec des pommes de terre	2º Oeufs brouillés au fromage et aux champignons	2º Merlan bleu en tempura avec salade de légumes frais
P Fruit	P Fruit	P **Fruit BIO**	P Fruit	P Yaourt
S Soupe de carotte Omelette à la morue /Fruit	S Légumes bouillis Viande blanche maigre /Fruit	S Épi de maïs avec du sel Poisson blanc /Fruit	S Escalivada Viande de volaille /Fruit	S Brocoli vapeur Hamburguer de légumineuses /Fruit
KCAL	797,91	887,97	746,94	719,70	787,80
PROT	43,16g	31,91g	53,09g	30,03g	32,68g
CA	150,67mg	266,99mg	158,46mg	191,69mg	222,01mg
FE	8,44mg	4,96mg	8,23mg	7,75mg	3,18mg
HDC	92,51g	137,29g	75,42g	76,24g	101,65g
LIP	27,82g	41,27g	31,17g	33,22g	27,98g

23	**24**	**25**	**26**	**27**
E Salade du jour	E Houmous	E Salade du jour	E **JOUR DE THANKSGIVING** Trempette au fromage à la crème	E **Salade du jour BIO**
1º Crème de petits poids avec croûtons de pain complet	1º Pommes de terre à la riojana	1º **Soupe de volaille**	1º Haricots verts avec des carotte	1º Tartine aux légumes gratinés
2º Omelette de pommes de terre au jambon serrano	2º Merlu à la plancha avec sauce mery	2º Couscous complet	2º Dinde rôtie avec purée de pomme de terre	2º Haricots rouges aux légumes
P Fruit	P Yaourt	P Fruit	P Gateau maison	P Fruit
S Courgettes grillées Poisson en papillote /Fruit	S Haricots verts sautés Viande blanche /Fruit	S Aubergine gratinée au four Poisson sauce citron /Fruit	S Chou-fleur avec pomme de terre Viande de volaille /Fruit	S Légumes grillés Oeufs sur le plat /Fruit
KCAL	735,42	817,20	603,38	893,90	779,99
PROT	24,06g	35,01g	22,32g	50,96g	28,50g
CA	158,60mg	305,30mg	123,76mg	151,59mg	230,54mg
FE	6,87mg	6,43mg	4,02mg	5,46mg	9,98mg
HDC	93,11g	79,30g	114,99g	69,10g	143,58g
LIP	30,27g	40,03g	23,28g	44,94g	12,16g

30				
E Salade du jour	E	E	E	E
1º Pâtes complètes à la sauce au potiron	1º	1º	1º	1º
2º Cabillaud bienmesabe avec des carottes	2º	2º	2º	2º
P Fruit	P	P	P	P
S Légumes sautés Boulettes de légumes /Fruit	S	S	S	S
KCAL	752,94	KCAL	KCAL	KCAL	KCAL
PROT	27,00g	PROT	PROT	PROT	PROT
CA	231,69mg	CA	CA	CA	CA
FE	7,81mg	FE	FE	FE	FE
HDC	122,80g	HDC	HDC	HDC	HDC
LIP	17,98g	LIP	LIP	LIP	LIP

COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

lycée français international DE CASTILLA Y LEÓN
Marquoons la différence

Noviembre - 2026 LICEO CASTILLA Y LEON PRIMARIA

FRUTAS DE TEMPORADA:

Manzana, Pera
Mandarina, Banana

*Mín. 2 raciones pan integral/sem

VALOR DIFERENCIADOR

RECETA VEGETARIANA · PESCA SOSTENIBLE · PRODUCTOS ECOLÓGICOS · RECETA FOODIE · GASTRONOMÍA TRADICIONAL · PRODUCTO DE TEMPORADA · PRODUCTO LOCAL KM.0

ALERGENOS

APIO · CACAHUETES · FRUTOS SECOS · SÉSAMO · CRUSTACEOS · LÁCTEOS · SULFITOS · HUEVO · GLUTEN · PESCADO · SOJA · MOLUSCOS · ALTRAMUCES · MOSTAZA

Avda. 1° 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 adaptadosa la edad de los niños, dietas, alergias, celilaquia, etc. La evaluación nutricional se basa en el grupo de edad. Nuestros menús se preparan conforme a las directrices de la "Guia de menús de menjadors escolars" de la Generalitat Valenciana.

La información sobre los alérgenos está disponible en la cocina y en la dirección del centro. Se servirá pan integral un día a la semana.

2 E 1º Festivo 2º P S	**3** E Nachos con guacamole 1º Pisto de verduras con huevo 2º **Lentejas con verduras P/ECO** P Fruta S Crema de puerros Albóndigas vegetales /Fruta	**4** E **Ensalada fresca ecológica** 1º Sopa minestrone 2º Lágrimas de pollo (empanado casero) con patatas asadas P Fruta S Chips de boniato al horno Pescado al limón /Fruta	**5** E Hummus de zanahoria con picos de pan 1º Macarrones integrales en salsa de queso 2º Abadejo al pimentón con brócoli P **Fruta ECO** S Brochetas de verduras Carne de ave /Fruta	**6** E **Ensalada fresca ecológica** 1º Potaje de garbanzos con espinacas 2º Tortilla de patata y pan con tomate y aceite AOVE P Yogur S Wok de verduras Pescado al papillote /Fruta
9 E Verduras en tempura 1º Crema de lentejas rojas con tostones integrales 2º Pollo guisado con menestra de verduras P Fruta S Alcachofas salteadas Pescado azul /Fruta	**10** E Ensalada de verduras de temporada 1º Espaguetis al pomodoro 2º Tortilla de calabacín con queso fresco P Fruta S Brochetas de verduras Hamburguesa de soja /Fruta	**11** E Crema de zanahoria y miel 1º Arroz integral caldoso de verduras (calabaza y setas) 2º Crunch de salmón con salsa de yogur casera P **Fruta ECO** S Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne roja magra /Fruta	**12** E **Ensalada fresca ecológica** 1º Sopa de pescado (fondo de lonja) 2º Pollo al horno Zanahoria y patata P Yogur S Berenjena gratinada al horno Revuelto de ajos tiernos /Fruta	**13** E Brocheta de cherry y queso mozzarella 1º Sopa de cocido 2º Cocido completo P Fruta S Menestra salteada Pescado blanco /Fruta
16 E Ensalada de verduras de temporada 1º Lentejas a la hortelana 2º Pavo al curry con arroz integral P Fruta S Crema de zanahoria Tortilla de bacalao /Fruta	**17** E Ensalada de tomate con queso feta 1º Coca de verduras gratinada 2º Hélices a la genovesa con soja vegetal P Fruta S Hervido valenciano Carne blanca magra /Fruta	**18** E **Ensalada fresca ecológica** 1º **Sopa de fideos con verduras ecológicas** 2º Pollo a l'ast con patatas P **Fruta ECO** S Mazorca de maíz con sal Pescado blanco /Fruta	**19** E **Ensalada fresca ecológica** 1º **Alubias blancas con calabaza P/ECO** 2º Revuelto de queso y champiñones P Fruta S Escalivada Carne de ave /Fruta	**20** E Dip casero de remolacha con tosta integral 1º Arroz de magro y coliflor 2º Bacaladilla en tempura con ensalada de hojas verdes P Yogur S Brócoli al vapor Hamburguesa de legumbres /Fruta
23 E Ensalada de verduras de temporada 1º Crema de guisantes con tostones integrales 2º Tortilla de patata con jamón serrano P Fruta S Calabacín a la plancha Pescado al papillote /Fruta	**24** E Hummus de garbanzos 1º Patatas a la riojana 2º Merluza a la plancha con salsa mery P Yogur S Judías verdes rehogadas Carne blanca /Fruta	**25** E Ensalada de verduras de temporada 1º **Sopa de ave** 2º Cous cous completo P Fruta S Berenjena gratinada al horno Pescado al limón /Fruta	**26** **DIA DE ACCIÓN DE GRACIAS** E Dip de queso crema 1º Judías verdes con zanahoria 2º Pavo asado con puré de patatas P Bizcocho casero S Coliflor con patata Carne de ave /Fruta	**27** E **Ensalada fresca ecológica** 1º Tosta de verduras gratinadas 2º Alubias pintas con verduras P Fruta S Parrillada de verduras Huevos al plato /Fruta
30 E Ensalada de verduras de temporada 1º Macarrones integrales en salsa de calabaza 2º Abadejo bienmesabe con zanahoria vichy P Fruta S Menestra salteada Albóndigas vegetales /Fruta				