COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

Lycée Français
Valence

Décembre - 2025 MENU MENSUAL
LICEO VLC

FRUITS DE SAISON:

Banane, Pomme, Poire
Kaki, Mandarine

*Le menu comprend 1 portion de

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION

App Store
Google Play

VOTRE CODE DE CENTRE EST: 1167

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

	E	1º	2º	P	S	KCAL	PROT	CA	FE	HDC	LIP
1	Tomate, mozzarella et basilisc	Spaghetti au pesto	Merlu avec haricots verts à l'étuvée	Fruits et produits laitiers	Soupe de courgette Viande blanche /Fruit	790,04	43,24g	548,15mg	4,53mg	114,55g	37,80g
2	Salade du jour	Crème de courgettes	Tartiflette (dinde et fromage)	Fruits BIO/Produit laitier	Couscous aux épices Omelette de pomme de terre et oignon /Fruit	633,60	12,98g	230,33mg	2,88mg	60,31g	37,63g
3	Houmous avec pommes de terre chips	"coca" italienne à la sauce tomate et basilic	Saumon avec des artichauts	Fruits BIO/Produit laitier	Haricots verts sautés Poisson blanc /Fruit	795,44	41,12g	212,99mg	7,86mg	90,23g	33,67g
4	Salade du jour	Soupe avec vermicelles	Blanc de poulet avec parmentier	Fruits BIO/Produit laitier	Épi de maïs avec du sel Viande de volaille /Fruit	841,91	43,56g	233,34mg	5,07mg	93,57g	44,19g
5	Salade du jour	Panaché de charcuterie	Riz au four (pois chiches, côtes levées, pommes de terre et tomates)	Fruits BIO/Produit laitier	Légumes sautés Poisson sauce citron /Fruit	904,11	40,57g	414,02mg	7,94mg	69,83g	50,97g
8	Férié										
9	Salade du jour	Soupe au potiron	Ragout de dinde avec cous cous	Fruits et produits laitiers	Tartine d'houmous Viande rouge maigre /Fruit	801,06	28,05g	245,47mg	4,27mg	83,78g	41,47g
10	Salade d'endives aux pommes et à l'avocat	Soupe avec vermicelles	Tête de longe au four	Fruits et produits laitiers	Épinards sautés Poisson en papillote /Fruit	807,99	41,42g	280,47mg	7,29mg	70,94g	65,64g
11	Jus d'orange naturel	Gnocchis à la sauce fromage	Cabillaud au four avec brocoli cuit à la vapeur	Fruits et produits laitiers	Pommes de terre cuites Poisson bleu /Fruit	778,16	40,01g	576,98mg	4,57mg	121,04g	31,57g
12	Tomate et fromage au torchon valencien avec des olives vertes	Oeufs mimosa à la sauce rose	Fideuà au poisson et fruits de mer	Fruits et produits laitiers	Chips de patate douce Hamburger de soja /Fruit	812,92	51,53g	467,74mg	7,75mg	119,70g	34,64g
15	Salade aux pommes vertes et aux raisins	Pâtes complètes aux pesto	Merlu au four avec des petits pois	Fruits BIO/Produit laitier	soupe de quinoa Viande de volaille /Fruit	818,36	36,42g	377,28mg	6,96mg	111,39g	25,48g
16	Salade du jour	Crème crezy de carottes	Ailes de poulet barbecue avec épi de maïs (Enfants : maïs sauté)	Fruits et produits laitiers	Wok aux légumes Poisson blanc /Fruit	653,79	29,39g	221,26mg	3,83mg	58,07g	33,87g
17	Guacamole avec nachos	Riz cantonais fait maison	Calamars recouverts de farine maison avec des artichauts	Fruits et produits laitiers	Ciboulette et poivron rouge grillé Viande maigre de porc /Fruit	790,60	35,81g	235,36mg	5,83mg	97,55g	31,15g
18	Jus d'orange naturel	**Ragoût de pois chiches BIO**	Burger de boeuf avec brocoli cuit à la vapeur	Fruits et produits laitiers	Potiron et pomme de terre au micro-ondes Poisson blanc /Fruit	834,48	51,91g	391,90mg	10,81mg	100,44g	25,78g
19	**MENU SPÉCIAL DE NOËL** avec petits rouleaux de printemps	Soupe de Noël	Larmes de poulet avec des pommes de terre	Dessert spécial	Brochette de légumes Oeufs brouillés à l'ail /Fruit	1077,58	29,33g	158,46mg	6,00mg	96,20g	69,27g

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.