COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL VALENCIA

Septembre - 2026 MENU LICEO VLC (2ºOPC)

## FRUITS DE SAISON:

Banane, Prune, Ananas
Pomme, Melon, Pastèque
Mectarine, Pêche
*Min. 2 port. pain complet/sem

**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

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 nutrittionnelle 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<br>E: Salade du jour<br>1º: Spaghettis italiens<br>2º: Oeufs brouillés avec du fromage avec des carotte<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: | 3<br>E: Tomate naturalle et fromage mozzarella<br>1º: Crème de carotte<br>2º: Boulettes veggie avec pommes de terre rôties<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Brochette de légumes<br>Poisson blanc /Fruit | 4<br>E: Salade du jour<br>1º: **Ragoût de lentilles BIO**<br>2º: Tempura de légumes Couscous<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Courgettes grillées<br>Sandwich végétal /Fruit |
| | | KCAL 924,35<br>PROT 36,94g<br>CA 316,84mg<br>FE 6,14mg<br>HDC 117,60g<br>LIP 52,46g | KCAL 1070,24<br>PROT 33,53g<br>CA 392,62mg<br>FE 4,52mg<br>HDC 91,39g<br>LIP 63,46g | KCAL 644,60<br>PROT 25,55g<br>CA 259,41mg<br>FE 7,47mg<br>HDC 94,60g<br>LIP 20,30g |
| 7<br>E: Houmous avec des "picos"<br>1º: Riz à la cubaine (oeuf)<br>2º: Gratin de brocoli et chou-fleur<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Ciboulette et poivron rouge grillé<br>Viande de volaille /Fruit | 8<br>E: Salade du jour<br>1º: Spaghetti complets sauce pesto<br>2º: Courgettes farcies à la bolognaise végétale avec des haricots verts<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Quinoa aux épices<br>Omelette de courgettes à l'avocat /Fruit | 9<br>E: Tomate naturelle et fromage mozzarella<br>1º: Soupe de volaille et pâtes<br>2º: "Croqueta" d'épinards avec des poivrons grillés<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Asperges avec jambon<br>Viande blanche maigre /Fruit | 10<br>E: Salade du jour<br>1º: Quiche Lorraine<br>2º: Falafel avec du riz<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Haricots verts sautés<br>Toasts tomates, fromage frais et anchois /Fruit | 11<br>E: Carotte râpée avec des olives vertes<br>1º: **Lentilles aux légumes BIO**<br>2º: Moussaka d'aubergine<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Aubergines farcies aux légumes<br>Poisson sauce citron /Fruit |
| KCAL 1006,45<br>PROT 28,27g<br>CA 367,31mg<br>FE 6,97mg<br>HDC 104,88g<br>LIP 50,97g | KCAL 927,28<br>PROT 33,22g<br>CA 491,44mg<br>FE 9,03mg<br>HDC 106,33g<br>LIP 41,03g | KCAL 902,28<br>PROT 35,31g<br>CA 448,42mg<br>FE 4,15mg<br>HDC 89,65g<br>LIP 54,04g | KCAL 931,35<br>PROT 23,90g<br>CA 349,73mg<br>FE 6,04mg<br>HDC 107,24g<br>LIP 45,86g | KCAL 906,16<br>PROT 44,55g<br>CA 504,01mg<br>FE 10,04mg<br>HDC 115,25g<br>LIP 29,45g |
| 14<br>E: Nachos avec guacamole<br>1º: Fideuà au poisson et fruits de mer<br>2º: Omelette au fromage avec brocoli<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Petits pois à l'oignon et au jambon<br>Viande de volaille /Fruit | 15<br>E: Salade du jour<br>1º: Coca italienne avec tomate et parmesan avec basilic<br>2º: Courgettes farcies à la bolognaise végétale avec des carottes baby<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Champignons gratinés<br>/Fruit | 16<br>E: Salade du jour<br>1º: Salade de pommes de terre, tomates, fromage et olives<br>2º: Boulettes veggie avec cous cous<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Chou-fleur avec pomme de terre<br>Poisson sauce citron /Fruit | 17<br>E: Carotte râpée avec des olives vertes<br>1º: Crème de légumes secs<br>2º: Burger veggie (fait maison) avec des pommes de terre<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Épinards avec raisins secs et pignons<br>Croquettes de légumes maison /Fruit | 18<br>E: Salade du jour<br>1º: Riz à la sauce tomate faite maison<br>2º: Oeufs brouillés avec du fromage avec petits poids<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Crêpe aux légumes<br>Oeufs sur le plat /Fruit |
| KCAL 843,02<br>PROT 59,08g<br>CA 653,43mg<br>FE 8,50mg<br>HDC 100,25g<br>LIP 45,85g | KCAL 1024,06<br>PROT 35,36g<br>CA 587,16mg<br>FE 6,77mg<br>HDC 112,33g<br>LIP 48,84g | KCAL 996,12<br>PROT 32,64g<br>CA 384,15mg<br>FE 5,05mg<br>HDC 111,10g<br>LIP 48,77g | KCAL 606,28<br>PROT 16,81g<br>CA 241,29mg<br>FE 5,34mg<br>HDC 80,77g<br>LIP 24,14g | KCAL 898,75<br>PROT 28,93g<br>CA 233,34mg<br>FE 4,56mg<br>HDC 91,16g<br>LIP 46,08g |
| 21<br>E: Tomate naturelle et fromage mozzarella<br>1º: Vichyssoise<br>2º: Aubergines farcies à la bolognaise végétale avec du riz<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Pommes de terre au graten<br>Boulettes de poulet /Fruit | 22<br>E: Houmous de pois-chiches<br>1º: Salade de pâtes<br>2º: Oeufs brouillés avec du fromage avec des croquettes de légumes<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Chips de patate douce<br>Omelette de thon et courgettes /Fruit | 23<br>E: Salade du jour<br>1º: Soupe de volaille aux pâtes<br>2º: Tempura de légumes avec pommes de terre et des poivrons<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Fèves à l'étuvée et aillet<br>Dinde en morceaux avec courgette /Fruit | 24<br>E: Carotte râpée avec des olives vertes<br>1º: **Ragoût de lentilles BIO**<br>2º: "Croqueta" d'épinards avec épi de maïs (Enfants : maïs sauté)<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Wok aux légumes<br>Crevettes sautées aux champignons /Fruit | 25<br>E: Salade du jour<br>1º: Gaspacho andalou avec croutons de pains<br>2º: Riz aux légumes<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Légumes bouillis<br>Panini de légumes, fromage et charcuterie |
| KCAL 1060,07<br>PROT 34,62g<br>CA 498,13mg<br>FE 6,28mg<br>HDC 92,84g<br>LIP 60,92g | KCAL 988,29<br>PROT 46,31g<br>CA 334,47mg<br>FE 8,31mg<br>HDC 134,91g<br>LIP 47,74g | KCAL 760,59<br>PROT 22,65g<br>CA 281,87mg<br>FE 4,65mg<br>HDC 98,75g<br>LIP 40,07g | KCAL 722,85<br>PROT 27,69g<br>CA 266,29mg<br>FE 7,10mg<br>HDC 78,09g<br>LIP 32,85g | KCAL 776,02<br>PROT 20,62g<br>CA 270,92mg<br>FE 5,42mg<br>HDC 136,32g<br>LIP 17,14g |
| 28<br>E: Salade du jour<br>1º: Macaronis italiens<br>2º: Burger veggie (fait maison) avec brocoli<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Courgettes grillées<br>Viande de volaille /Fruit | 29<br>E: **JOURNÉE MEXICAINE**<br>Nachos avec guacamole<br>1º: Doigts de fromage avec une sauce tomate maison<br>2º: Taco veggie mexicain avec épis de maïs<br>P: Fruits et glace<br>S: Ciboulette et poivron rouge grillé<br>Viande maigre de porc /Fruit | 30<br>E: Salade du jour<br>1º: Crème de courgettes<br>2º: Oeufs brouillés avec du fromage avec des pommes de terre<br>P: Fruits et produits laitiers<br>S: Épi de maïs avec du sel<br>/Fruit | | |
| KCAL 783,46<br>PROT 26,75g<br>CA 447,60mg<br>FE 4,37mg<br>HDC 111,69g<br>LIP 27,57g | KCAL 688,25<br>PROT 57,29g<br>CA 167,10mg<br>FE 4,03mg<br>HDC 85,91g<br>LIP 64,68g | KCAL 613,41<br>PROT 21,57g<br>CA 213,77mg<br>FE 3,63mg<br>HDC 36,98g<br>LIP 41,76g | | |