COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL VALENCIA

Septembre - 2026 MENU MENSUAL
LICEO VLC

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.

		1	2	3	4
E			Salade du jour	Tomate naturelle et fromage mozzarella	Salade du jour
1C			Spaghettis italiens	Crème de carotte	**Ragoût de lentilles BIO**
2C			Blanc de poulet avec des carotte	Cabillaud pané avec pommes de terre rôties	Goulash de dinde Couscous
P			Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers
S				Brochette de légumes Poisson blanc /Fruit	Courgettes grillées Sandwich végétal /Fruit
KCAL			817,26	861,26	893,24
PROT			39,47g	32,82g	45,10g
CARB			294,16mg	415,26mg	283,38mg
FER			5,22mg	4,67mg	9,83mg
HDC			117,23g	83,94g	127,36g
LIP			39,60g	44,26g	23,03g

	7	8	9	10	11
E	Houmous avec des "picos"	Salade du jour	Tomate naturelle et fromage mozzarella	Salade du jour	Carotte râpée avec des olives vertes
1C	Riz à la cubaine (oeuf)	Spaghetti complets sauce pesto	Soupe de volaille et pâtes	Quiche Lorraine	**Lentilles aux légumes BIO**
2C	Cabillaud au four avec brocoli	Burger de boeuf avec des haricots verts	Omelette de pommes de terre avec des poivrons grillés	Ragoût de poulet avec du riz	Saumon plancha avec parmentier
P	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers
S	Ciboulette et poivron rouge grillé Viande de volaille /Fruit	Quinoa aux épices Omelette de courgettes à l'avocat /Fruit	Asperges avec jambon Viande blanche maigre /Fruit	Haricots verts sautés Toasts tomates, fromage frais et anchois /Fruit	Aubergines farcies aux légumes Poisson sauce citron /Fruit
KCAL	816,32	905,17	919,82	885,84	815,21
PROT	33,00g	52,28g	38,92g	32,55g	38,97g
CARB	305,14mg	391,12mg	435,86mg	312,40mg	259,22mg
FER	5,84mg	8,78mg	5,89mg	4,98mg	8,05mg
HDC	97,69g	95,00g	101,39g	85,07g	93,55g
LIP	32,33g	35,08g	49,07g	45,72g	31,86g

	14	15	16	17	18
E	Nachos avec guacamole	Salade du jour	Salade du jour	Carotte râpée avec des olives vertes	Salade du jour
1C	Fideuà au poisson et fruits de mer	Coca italienne avec tomate et parmesan avec basilic	Salade de pommes de terre, tomates, fromage et olives	Crème de légumes secs	Riz à la sauce tomate faite maison
2C	Omelette au fromage avec brocoli	Merlu en sauce avec des carottes baby	Boulettes de viande en sauce avec cous cous	Côtelette de dinde avec des pommes de terre	Anchois farinés avec petits poids
P	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers
S	Petits pois à l'oignon et au jambon Viande de volaille /Fruit	Champignons gratinés /Fruit	Chou-fleur avec pomme de terre Poisson sauce citron /Fruit	Épinards avec raisins secs et pignons Croquettes de légumes maison /Fruit	Crêpe aux légumes Oeufs sur le plat /Fruit
KCAL	843,02	911,50	868,10	838,20	822,06
PROT	59,08g	41,46g	27,60g	49,99g	29,71g
CARB	653,43mg	558,88mg	383,04mg	249,61mg	201,38mg
FER	8,50mg	5,05mg	4,97mg	7,94mg	3,81mg
HDC	100,25g	103,18g	106,75g	80,77g	99,79g
LIP	45,85g	37,02g	39,05g	34,13g	33,33g

	21	22	23	24	25
E	Tomate naturelle et fromage mozzarella	Houmous de pois-chiches	Salade du jour	Carotte râpée avec des olives vertes	Salade du jour
1C	Vichyssoise	Salade de pâtes	Soupe de volaille aux pâtes	**Ragoût de lentilles BIO**	Gaspacho andalou avec croutons de pains
2C	Ragoût de dinde Tikka Massala avec du riz	Oeufs brouillés avec du fromage	Cabillaud pané avec pommes de terre et des poivrons	Ailes de poulet au miel et citron avec épi de maïs (Enfants : maïs sauté)	Paella valenciana
P	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers	Fruits et produits laitiers
S	Pommes de terre au graten Boulettes de poulet /Fruit	Chips de patate douce Omelette de thon et courgettes /Fruit	Fèves à l'étuvée et aillet Dinde en morceaux avec courgette /Fruit	Wok aux légumes Crevettes sautées aux champignons /Fruit	Légumes bouillis Panini de légumes, fromage et charcuterie
KCAL	930,34	1090,29	788,26	770,86	815,36
PROT	36,52g	46,07g	32,75g	42,98g	35,67g
CARB	404,69mg	300,87mg	312,56mg	232,31mg	259,96mg
FER	3,95mg	8,11mg	5,43mg	8,01mg	5,21mg
HDC	69,61g	147,09g	99,09g	78,54g	128,75g
LIP	54,73g	53,82g	38,49g	31,20g	18,07g

	28	29	30		
E	Salade du jour	**JOURNÉE MEXICAINE** Nachos avec guacamole	Salade du jour		
1C	Macaronis italiens	Doigts de fromage avec une sauce tomate maison	Crème de courgettes		
2C	Merlu au four avec brocoli	Burritos de poulet avec épis de maïs	Omelette de pommes de terre avec fromage frais		
P	Fruits et produits laitiers	Fruits et glace	Fruits et produits laitiers		
S	Courgettes grillées Viande de volaille /Fruit	Ciboulette et poivron rouge grillé Viande maigre de porc /Fruit	Épi de maïs avec du sel /Fruit		
KCAL	805,31	915,83	536,95		
PROT	39,84g	49,96g	19,12g		
CARB	498,83mg	367,39mg	270,78mg		
FER	5,25mg	5,57mg	3,86mg		
HDC	111,83g	107,66g	48,58g		
LIP	24,12g	35,33g	29,16g		