COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL VALENCIA

Septiembre - 2026 MENU LICEO VLC (2ºOPC)

FRUTAS DE TEMPORADA:

Plátano, Ciruela,Piña
Manzana, Melón,Sandía
Nectariana, Melocotón
*Mín. 2 raciones pan integral/sem

DESCARGA NUESTRA APP

App Store | Google Play

TU CÓDIGO DE CENTRO ES: 1167

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 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis a la italiana Revuelto de queso con zanahoria Fruta y lácteo	3 Tomate natural y queso mozzarella Crema de zanahoria Albóndigas veganas con patatas asadas Fruta y lácteo Brochetas de verduras Pescado blanco /Fruta	4 Ensalada de verduras de temporada Lentejas estofadas P/ECO Tempura de verduras Cous cous Fruta y lácteo Calabacín a la plancha Sandwich vegetal /Fruta
		KCAL 924,35 PROT 36,94g CA 316,84mg FE 6,14mg HDC 117,60g LIP 52,46g	KCAL 1070,24 PROT 33,53g CA 392,62mg FE 4,52mg HDC 91,39g LIP 63,46g	KCAL 644,60 PROT 25,55g CA 259,41mg FE 7,47mg HDC 94,60g LIP 20,30g
7 Hummus de garbanzos con picos de pan Arroz a la cubana (tomate y huevo) Brócoli y coliflor gratinado Fruta y lácteo Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave /Fruta	8 Ensalada de verduras de temporada Espaguetis integrales al pesto Calabacín relleno de boloñesa vegetal con judías verdes salteadas Fruta y lácteo Quinoa con especias Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta	9 Tomate natural y queso mozzarella Sopa de ave con fideos Croquetas de espinacas con pimiento asado Fruta y lácteo Espárragos con jamón Carne blanca magra /Fruta	10 Ensalada de verduras de temporada Quiche Lorraine Falafel con arroz blanco Fruta y lácteo Judías verdes salteadas Tostada de tomate, queso fresco y anchoas	11 Zanahoria rallada con olivas Lentejas con verduras P/ECO Moussaka de berenjena Fruta y lácteo Berenjena rellena de verduras Pescado al limón /Fruta
KCAL 1006,45 PROT 28,27g CA 367,31mg FE 6,97mg HDC 104,88g LIP 50,97g	KCAL 927,28 PROT 33,22g CA 491,44mg FE 9,03mg HDC 106,33g LIP 41,03g	KCAL 902,28 PROT 35,31g CA 448,42mg FE 4,15mg HDC 89,65g LIP 54,04g	KCAL 931,35 PROT 23,90g CA 349,73mg FE 6,04mg HDC 107,24g LIP 45,86g	KCAL 906,16 PROT 44,55g CA 504,01mg FE 10,04mg HDC 115,25g LIP 29,45g
14 Nachos con guacamole Fideua de pescado y marisco Tortilla de queso con brócoli Fruta y lácteo Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta	15 Ensalada de verduras de temporada Coca italiana de tomate y parmesano con albahaca fresca Calabacín relleno de boloñesa vegetal con zanahoria baby Fruta y lácteo Champiñones gratinados Salmón al papillote /Fruta	16 Ensalada de verduras de temporada Ensalada de patata, tomate, queso y olivas Albóndigas veganas con cous cous Fruta y lácteo Coliflor con patata Pescado al limón /Fruta	17 Zanahoria rallada con olivas Crema de legumbres Hamburguesa veggie con patatas Fruta y lácteo Espinacas con pasas y piñones Croquetas caseras de legumbres /Fruta	18 Ensalada de verduras de temporada Arroz con tomate frito casero Revuelto de queso con guisantes salteados Fruta y lácteo Crepe de verduras Huevos al plato /Fruta
KCAL 843,02 PROT 59,08g CA 653,43mg FE 8,50mg HDC 100,25g LIP 45,85g	KCAL 1024,06 PROT 35,36g CA 587,16mg FE 6,77mg HDC 112,33g LIP 48,84g	KCAL 996,12 PROT 32,64g CA 384,15mg FE 5,05mg HDC 111,10g LIP 48,77g	KCAL 606,28 PROT 16,81g CA 241,29mg FE 5,34mg HDC 80,77g LIP 24,14g	KCAL 898,75 PROT 28,93g CA 233,34mg FE 4,56mg HDC 91,16g LIP 46,08g
21 Tomate natural y queso mozzarella Vichyssoise de puerro Berenjena rellena de boloñesa vegana con arroz blanco Fruta y lácteo Patatas al gratén Albóndigas de pollo /Fruta	22 Hummus de garbanzos con colines Ensalada de pasta Revuelto de queso con croquetas vegetales Fruta y lácteo Chips de boniato al horno Tortilla de atún y calabacín /Fruta	23 Ensalada de verduras de temporada Sopa de ave con pasta Tempura de verduras con patatas y pimientos Fruta y lácteo Habas rehogadas con ajos tiernos Pavo a tacos con calabacín /Fruta	24 Zanahoria rallada con olivas Lentejas estofadas P/ECO Croquetas de espinacas con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado) Fruta y lácteo Wok de verduras Gambas salteadas con setas /Fruta	25 Ensalada de verduras de temporada Gazpacho andaluz con tostones Paella de verduras Fruta y lácteo Hervido de verduras Panini de verduras, queso y fiambre /Fruta
KCAL 1060,07 PROT 34,62g CA 498,13mg FE 6,28mg HDC 92,84g LIP 60,92g	KCAL 988,29 PROT 46,31g CA 334,47mg FE 8,31mg HDC 134,91g LIP 47,74g	KCAL 760,59 PROT 22,65g CA 281,87mg FE 4,65mg HDC 98,75g LIP 40,07g	KCAL 722,85 PROT 27,69g CA 266,29mg FE 7,10mg HDC 78,09g LIP 32,85g	KCAL 776,02 PROT 20,62g CA 270,92mg FE 5,42mg HDC 136,32g LIP 17,14g
28 Ensalada de verduras de temporada Macarrones a la italiana Hamburguesa veggie con brócoli Fruta y lácteo Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta	29 JORNADA MEXICANA Nachos con guacamole Fingers de queso con salsa de tomate casera Taco veggie mexicano con mazorca de maíz Fruta y helado Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne magra de cerdo /Fruta	30 Ensalada de verduras de temporada Crema de calabacín Revuelto de queso con patatas Fruta y lácteo Mazorca de maíz con sal Revuelto de brócoli con queso /Fruta		
KCAL 783,46 PROT 26,75g CA 447,60mg FE 4,37mg HDC 111,69g LIP 27,57g	KCAL 688,25 PROT 57,29g CA 167,10mg FE 4,03mg HDC 85,91g LIP 64,68g	KCAL 613,41 PROT 21,57g CA 213,77mg FE 3,63mg HDC 36,98g LIP 41,76g		