COLEVISA
Comedores Levantinos Isabel, SL

LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL VALENCIA

Septiembre - 2026 MENU MENSUAL
LICEO VLC

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 E Ensalada de verduras de temporada 1º Espaguetis a la italiana 2º Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria P Fruta y lácteo S KCAL 817,26 · PROT 39,47g · CA 294,16mg · FE 5,22mg · HDC 117,23g · LIP 39,60g	3 E Tomate natural y queso mozzarella 1º Crema de zanahoria 2º Crunch de bacalao con patatas asadas P Fruta y lácteo S Brochetas de verduras Pescado blanco /Fruta KCAL 861,26 · PROT 32,82g · CA 415,26mg · FE 4,67mg · HDC 83,94g · LIP 44,26g	4 E Ensalada de verduras de temporada 1º **Lentejas estofadas P/ECO** 2º Goulash de pavo Cous cous P Fruta y lácteo S Calabacín a la plancha Sandwich vegetal /Fruta KCAL 893,24 · PROT 45,10g · CA 283,38mg · FE 9,83mg · HDC 127,36g · LIP 23,03g
7 E Hummus de garbanzos con picos de pan 1º Arroz a la cubana (tomate y huevo) 2º Bacalao al horno con brócoli P Fruta y lácteo S Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne de ave /Fruta KCAL 816,32 · PROT 33,00g · CA 305,14mg · FE 5,84mg · HDC 97,69g · LIP 32,33g	8 E Ensalada de verduras de temporada 1º Espaguetis integrales al pesto 2º Hamburguesa de ternera con judías verdes salteadas P Fruta y lácteo S Quinoa con especias Tortilla de calabacín con aguacate /Fruta KCAL 905,17 · PROT 52,28g · CA 391,12mg · FE 8,78mg · HDC 95,00g · LIP 35,08g	9 E Tomate natural y queso mozzarella 1º Sopa de ave con fideos 2º Tortilla de patata con pimiento asado P Fruta y lácteo S Espárragos con jamón Carne blanca magra /Fruta KCAL 919,82 · PROT 38,92g · CA 435,86mg · FE 5,89mg · HDC 101,39g · LIP 49,07g	10 E Ensalada de verduras de temporada 1º Quiche Lorraine 2º Pollo guisado con arroz blanco P Fruta y lácteo S Judías verdes salteadas Tostada de tomate, queso fresco y anchoas KCAL 885,84 · PROT 32,55g · CA 312,40mg · FE 4,98mg · HDC 85,07g · LIP 45,72g	11 E Zanahoria rallada con olivas 1º **Lentejas con verduras P/ECO** 2º Salmón a la plancha con parmentier P Fruta y lácteo S Berenjena rellena de verduras Pescado al limón /Fruta KCAL 815,21 · PROT 38,97g · CA 259,22mg · FE 8,05mg · HDC 93,55g · LIP 31,86g
14 E Nachos con guacamole 1º Fideua de pescado y marisco 2º Tortilla de queso con brócoli P Fruta y lácteo S Guisantes con cebolla y jamón Carne de ave /Fruta KCAL 843,02 · PROT 59,08g · CA 653,43mg · FE 8,50mg · HDC 100,25g · LIP 45,85g	15 E Ensalada de verduras de temporada 1º Coca italiana de tomate y parmesano con albahaca fresca 2º Merluza a la marinera con zanahoria baby P Fruta y lácteo S Champiñones gratinados Salmón al papillote /Fruta KCAL 911,50 · PROT 41,46g · CA 558,88mg · FE 5,05mg · HDC 103,18g · LIP 37,02g	16 E Ensalada de verduras de temporada 1º Ensalada de patata, tomate, queso y olivas 2º Albóndigas en salsa con cous cous P Fruta y lácteo S Coliflor con patata Pescado al limón /Fruta KCAL 868,10 · PROT 27,60g · CA 383,04mg · FE 4,97mg · HDC 106,75g · LIP 39,05g	17 E Zanahoria rallada con olivas 1º Crema de legumbres 2º Chuletas de pavo con patatas P Fruta y lácteo S Espinacas con pasas y piñones Croquetas caseras de legumbres /Fruta KCAL 838,20 · PROT 49,99g · CA 249,61mg · FE 7,94mg · HDC 80,77g · LIP 34,13g	18 E Ensalada de verduras de temporada 1º Arroz con tomate frito casero 2º Boquerones enharinados con guisantes salteados P Fruta y lácteo S Crepe de verduras Huevos al plato /Fruta KCAL 822,06 · PROT 29,71g · CA 201,38mg · FE 3,81mg · HDC 99,79g · LIP 33,33g
21 E Tomate natural y queso mozzarella 1º Vichyssoise de puerro 2º Pavo tikka massala con arroz blanco P Fruta y lácteo S Patatas al gratén Albóndigas de pollo /Fruta KCAL 930,34 · PROT 36,52g · CA 404,69mg · FE 3,95mg · HDC 69,61g · LIP 54,73g	22 E Hummus de garbanzos con colines 1º Ensalada de pasta 2º Revuelto de queso con croquetas de bacalao P Fruta y lácteo S Chips de boniato al horno Tortilla de atún y calabacín /Fruta KCAL 1090,29 · PROT 46,07g · CA 300,87mg · FE 8,11mg · HDC 147,09g · LIP 53,82g	23 E Ensalada de verduras de temporada 1º Sopa de ave con pasta 2º Crunch de bacalao con patatas y pimientos P Fruta y lácteo S Habas rehogadas con ajos tiernos Pavo a tacos con calabacín /Fruta KCAL 788,26 · PROT 32,75g · CA 312,56mg · FE 5,43mg · HDC 99,09g · LIP 38,49g	24 E Zanahoria rallada con olivas 1º **Lentejas estofadas P/ECO** 2º Alitas de pollo a la miel y limón con mazorca de maíz (Infantil: maíz salteado) P Fruta y lácteo S Wok de verduras Gambas salteadas con setas /Fruta KCAL 770,86 · PROT 42,98g · CA 232,31mg · FE 3,01mg · HDC 78,54g · LIP 31,20g	25 E Ensalada de verduras de temporada 1º Gazpacho andaluz con tostones 2º Paella valenciana con pollo de campo P Fruta y lácteo S Hervido de verduras Panini de verduras, queso y fiambre /Fruta KCAL 815,36 · PROT 35,67g · CA 259,96mg · FE 5,21mg · HDC 128,75g · LIP 18,07g
28 E Ensalada de verduras de temporada 1º Macarrones a la italiana 2º Merluza al horno con brócoli P Fruta y lácteo S Calabacín a la plancha Carne de ave /Fruta KCAL 805,31 · PROT 39,84g · CA 498,83mg · FE 5,25mg · HDC 111,83g · LIP 24,12g	29 E **JORNADA MEXICANA** Nachos con guacamole 1º Fingers de queso con salsa de tomate casera 2º Burritos de pollo con mazorca de maíz P Fruta y helado S Cebolleta y pimiento rojo plancha Carne magra de cerdo /Fruta KCAL 915,83 · PROT 49,96g · CA 367,39mg · FE 5,57mg · HDC 107,66g · LIP 35,33g	30 E Ensalada de verduras de temporada 1º Crema de calabacín 2º Tortilla de patata con queso fresco P Fruta y lácteo S Mazorca de maíz con sal Revuelto de brócoli con queso /Fruta KCAL 536,95 · PROT 19,12g · CA 270,78mg · FE 3,86mg · HDC 48,58g · LIP 29,16g		