

MES: Novembre 2020

CENTRE:

C. Ave Maria de Penya-Roja

MENÚ: General



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
2 1r Amanida llauradora (6,7,12) 2n Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) Postres: Lacti (7)	3 1r Sopa casolana amb estreletes (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Aladroc en tempura (1,2,3,4,7,13) amb maionesa (3) Postres: Fruita natural	4 1r Crema de péssols amb carlota, porro i creïlla (7) 2n Fajitas de pollastre amb verdures (1) Postres: Fruita natural	5 1r Amanida Cèsar (1,3,4,7,8,10,11) 2n Arròs a la marinera (2,4,12,13) Postres: Suc de taronja natural	6 1r Llentilles hortolana 2n Truita francesa (3) amb Tomaca fregida i amanida (12) Postres: Fruita natural
9 1r Amanida Caprese amb tomaca i formatge fresc (7) 2n Fideuà de peix (1,2,3,4,12,13) Postres: Lacti (7)	10 1r Empedrat de fesols 2n Truita francesa (3) amb amanida (12) Postres: Fruita natural	11 1r Arròs amb bledes 2n Amanida amb formatge (7) 3r Lluç andalús (1,4) amb maionesa (3) Postres: Fruita natural	12 1r Sopa d'olla (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Llomello a la planxa amb tomaca fregida Postres: Suc de taronja natural	13 1r Crema de porros i poma (7) 2n Estofat de titot (12) amb péssols Postres: Fruita natural
16 1r Olleta alacantina 2n Truita francesa (3) amb picada de tomaca i cogombre Postres: Lacti (7)	17 1r Macarrons integrals amb Beicon, tomaca i alfàbega (1,3,6) 2n Amanida variada (12) 3r Lluç al romer (4) amb glaçons de carabasseta Postres: Fruita natural	18 1r Pernil serrà amb tosta integral de tomaca (1,3,7,8,11) 2n Amanida variada (12) 3r Paella valenciana Postres: Fruita natural	19 1r Cigrons amb verdures 2n Mandonguilles (1,6,12) a la jardinera Postres: Suc de taronja natural	20 1r Crema de verdures de temporada amb crostons (1) 2n Abadejo (2,4) amb samfaina Postres: Fruita natural
23 1r Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2n Ragú de vedella amb hortalisses (12) Postres: Lacti (7)	24 1r Llentilles estofades 2n Zarangollo (3) amb amanida murciana (4) Postres: Fruita natural	25 1r Sopa de lletres amb peix (1,2,3,4,12,13) 2n Pit de pollastre amb samfaina i amanida (12) Postres: Fruita natural	26 1r Amanida capritxosa (3,6,7,12) 2n Arròs al forn (3) Postres: Suc de taronja natural	27 1r Crema de bròcoli i formatge (7) 2n Amanida variada (12) 3r Filet d'abadejo (2,4) amb ceba i tomaca Postres: Fruita natural
30 1r Llentilles amb arròs 2n Truita de creïlles (3) amb tosta de pa integral (1,7,8,11) Postres: Lacti (7)				

PLAT SALUDABLE

El dinar ha de suposar el 35% de l'energia diària. El que en l'edat escolar suposa entre 1700 i 2300 Kcal.

Els nostres menús estan elaborats per a cobrir estes necessitats y la seua composició segueix les últimes recomanacions de l'Escola Pública de Salut de Harvard, amb un 50% de fruites y verdures, 25% de proteïna saludable i 25% de grans (preferiblement integrals).



Relació d'al·lèrgens segons el RD 126/2015. Els informem dels al·lèrgens que conté directa o indirectament cada plat seguint els següents nombres:

- 1 Cereals amb gluten
- 2 Crustacis
- 3 Ous
- 4 Peix
- 5 Cacauets
- 6 Soia
- 7 Lactis
- 8 Fruits d'escorça
- 9 Api
- 10 Mostassa
- 11 Sèsam
- 12 E-X
- 13 Mol·luscos
- 14 Tramussos



EQUILIBRA ELS DINARS I SOPARS



Si has menjat: és recomanable sopar...

Cereal	←	→	Verdura cuita i hortalisses crues
Verdura	←	→	Cereals o fècules
Carn	←	→	Peix o ou
Peix	←	→	Carn magra o ou
Ou	←	→	Peix o carn
Fruita	←	→	Lactis o fruita



Accedeix als menús del teu centre en: [www.servalia.org](http://www.servalia.org)  
Usuari:

avemaria

Contrasenya:

4601

C/ Poeta Ricard Sanmarti, 24 B.  
46020 Valencia  
T 96 361 61 70 · F 96 393 70 07  
[www.servalia.org](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)



MES: Noviembre 2020

CENTRO:

C. Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 1º Ensalada campesina (6,7,12) 2º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) Postre: Lácteo (7)	3 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Boquerones en tempura (1,2,3,4,7,13) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	4 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	5 1º Ensalada César (1,3,4,7,8,10,11) 2º Arroz a la marinera (2,4,12,13) Postre: Zumo de naranja natural	6 1º Lentejas hortelana 2º Tortilla francesa (3) con tomate frito y ensalada (12) Postre: Fruta natural
9 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Lácteo (7)	10 1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla francesa (3) con ensalada (12) Postre: Fruta natural	11 1º Arroz con acelgas 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	12 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo a la plancha con tomate frito Postre: Zumo de naranja natural	13 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Estofado de pavo (12) con guisantes Postre: Fruta natural
16 1º Olleta alicantina 2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Lácteo (7)	17 1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Fruta natural	18 1º Jamón serrano con tosta integral de tomate (1,3,7,8,11) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	19 1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,6,12) a la jardinera Postre: Zumo de naranja natural	20 1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Bacalao (2,4) con pisto Postre: Fruta natural
23 1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Ragú de ternera con hortalizas (12) Postre: Lácteo (7)	24 1º Lentejas estofadas 2º Zarangollo (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	25 1º Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,12,13) 2º Pechuga de pollo con pisto y ensalada (12) Postre: Fruta natural	26 1º Ensalada caprichosa (3,6,7,12) 2º Arroz al horno (3) Postre: Zumo de naranja natural	27 1º Crema de brócoli y queso (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de abadejo (2,4) con cebolla y tomate Postre: Fruta natural
30 1º Lentejas con arroz 2º Tortilla de patatas (3) con tosta de pan integral (1,7,8,11) Postre: Lácteo (7)				



**PLATO SALUDABLE**

La comida debe suponer el aporte del 35% de la energía diaria, lo que en edad escolar supone entre 1700 y 2300 Kcal.

Nuestros menús están elaborados para cubrir estas necesidades y su composición sigue las últimas recomendaciones de la Escuela Pública de Salud de Harvard, con un 50% de frutas y verduras, 25% de proteína saludable y 25% de granos (preferiblemente integrales):



Relación de alérgenos según RD 126/2015. Les informamos de los alérgenos que contienen directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:



**EQUILIBRA LAS COMIDAS Y CENAS**



Si has comido: es recomendable cenar...

Cereal	↔	Verdura cocinada u hortaliza cruda
Verdura	↔	Cereal o féculas
Carne	↔	Pescado o huevo
Pescado	↔	Carne magra o huevo
Huevo	↔	Pescado o carne
Fruta	↔	Lácteo o fruta



**¡Múévete!**  
Haz ejercicio físico todos los días.

Accede a los menús de tu centro en: [www.servalia.org](http://www.servalia.org)

Usuario:

avemaria

Contraseña:

4601

C/ Poeta Ricard Sanmartí, 24 B.  
46020 Valencia  
T 96 361 61 70. F 96 393 70 07

[www.servalia.org](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

