

MES: Octubre 2020

CENTRE:

C. Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 1r Bullit valencià 2n Cuixa de pollastre en salsa de poma i amanida (12) Postres: Suc de taronja	2 1r Llentilles amb arròs 2n Lluç en salsa(4) Postres: Fruita natural
5 1r Amanida Caprese amb tomaca i formatge fresc (7) 2n Fideuà de peix (1,2,3,4,12,13) Postres: Lacti (7)	6 1r Empedrat de fesols 2n Truita francesa (3) amb amanida (12) Postres: Fruita natural	7 1r Arròs amb bledes 2n Amanida amb formatge (7) 3r Lluç andalús (1,4) amb maionesa (3) Postres: Fruita natural	8 1r Sopa d'olla (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Llomello a la planxa amb tomaca fregida Postres: Suc de taronja natural	9 Festiu
12 Festiu	13 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	14 1r Pernil serrà amb tosta integral de tomaca (1,3,7,8,11) 2n Amanida variada (12) 3r Paella valenciana Postres: Fruita natural	15 1r Cigrons amb verdures 2n Mandonguilles (1,6,12) a la jardinera Postres: Suc de taronja natural	16 1r Crema de verdures de temporada amb crostons (1) 2n Abadejo (2,4) amb samfaina Postres: Fruita natural
19 1r Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2n Ragú de vedella amb hortalisses (12) Postres: Lacti (7)	20 1r Llentilles estofades 2n Truita de creïlles (3) amb amanida murciana (4) Postres: Fruita natural	21 1r Sopa de lletres amb peix (1,2,3,4,12,13) 2n Pit de pollastre amb samfaina i amanida (12) Postres: Fruita natural	22 1r Crema de bròcoli i formatge (7) 2n Amanida variada (12) 3r Filet d'abadejo (2,4) amb ceba i tomaca Postres: Suc de taronja natural	23 1r Amanida capritxosa (3,6,7,12) 2n Arròs al forn (3) Postres: Fruita natural
26 1r Llentilles amb arròs 2n Zarangollo (3)/Truita de carabasseta (3) amb tosta de pa integral (1,7,8,11) Postres: Lacti (7)	27 1r Pasta primavera (1,3,7) (ceba, carlota, carabasseta i pimentó) 2n Guisat de rap amb creïlles (2,4) Postres: Fruita natural	28 1r Bullit valencià 2n Cuixa de pollastre en salsa de poma i amanida (12) Postres: Fruita natural	29 1r Arròs amb tomaca 2n Amanida variada (12) 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) amb xampinyons Postres: Suc de taronja natural	30 1r Puré de fesols blancs Amb pebre roig 2n Aladroc arrebossat (1,2,3,4,7,13) i saltejat de verdures Postres: Fruita natural



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 i la seua composició segueix les últimes recomanacions de l'Escola Pública de Salut de Harvard, amb un 50% de fruites i 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:



EQUILIBRA ELS DINARS I SOPARS

Si has menjat: és recomanable sopar...

Cereal	↔	Verdura cuïta i hortalisses crues
Verdura	↔	Cereals o fècules
Carn	↔	Peix o ou
Peix	↔	Carn magra o ou
Ou	↔	Peix o carn
Fruita	↔	Lactis o fruita



Mou-te!
Fes exercici físic tots els dies.



Accedeix als menús del teu centre en:
www.servalia.org
Usuari:

avemaria

Contrasenya:

4601

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



MES: Octubre 2020

CENTRO:

C. Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Hervido valenciano 2º Muslo de pollo en salsa de manzana y ensalada (12) Postre: Zumo de naranja	1º Lentejas con arroz 2º Merluza en salsa(4) Postre: Fruta natural
5	6	7	8	9
1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Lácteo (7)	1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla francesa (3) con ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Arroz con acelgas 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo a la plancha con tomate frito Postre: Zumo de naranja natural	Festivo
12	13	14	15	16
Festivo	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	1º Jamón serrano con tosta integral de tomate (1,3,7,8,11) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,6,12) a la jardinera Postre: Zumo de naranja natural	1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Bacalao (2,4) con pisto Postre: Fruta natural
19	20	21	22	23
1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Ragú de ternera con hortalizas (12) Postre: Lácteo (7)	1º Lentejas estofadas 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	1º Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,12,13) 2º Pechuga de pollo con pisto y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli y queso (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de abadejo (2,4) con cebolla y tomate Postre: Zumo de naranja natural	1º Ensalada caprichosa (3,6,7,12) 2º Arroz al horno (3) Postre: Fruta natural
26	27	28	29	30
1º Lentejas con arroz 2º Zarangollo (3)/Tortilla de calabacín (3) con tosta de pan integral (1,7,8,11) Postre: Lácteo (7)	1º Pasta primavera (1,3,7) (cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento) 2º Guisado de rape con patatas (2,4) Postre: Fruta natural	1º Hervido valenciano 2º Muslo de pollo en salsa de manzana y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con champiñones Postre: Zumo de naranja natural	1º Puré de judías blancas con pimentón 2º Boquerón rebozado (1,2,3,4,7,13) y salteado de verduras Postre: Fruta natural



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



¡Muévete!
Haz ejercicio físico todos los días.

Accede a los menús de tu centro en: 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
servalia@servalia.org

