

MES: Gener 2021

CENTRE:

C. Ave María de Peña-Roja

MENÚ: General

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			7	8
			1r Sopa de lletres amb peix (1,2,3,4,12,13) 2n Pit de pollastre amb samfaina i amanida (12) Postres: Suc taronja natural	1r Potatge de cigrons (6,7,12) 2n Truita francesa (3) amb amanida (12) Postres: Fruita natural
11	12	13	14	15
1r Amanida llauradora (6,7,12) 2n Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) Postres: Lacti (7)	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	1r Crema de péssols amb carlota, porro i creïlla (7) 2n Fajitas de pollastre amb verdures (1) Postres: Fruita natural	1r Amanida Cèsar (1,3,4,7,8,10,11) 2n Abadejo (2,4) amb samfaina Postres: Suc de taronja natural	1r Llentilles amb arròs (1) 2n Truita de creïlles (3) amb verdures Postres: Fruita natural
18	19	20	21	22
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: Lacti (7)	1r Cigrons amb verdures 2n Mandonguilles (1,6,12) a la jardinera Postres: Fruita natural	1r Pernil serrà amb tosta integral de tomaca (1,3,7,8,11) 2n Amanida variada (12) 3r Paella valenciana Postres: Fruita natural	1r Olleta alacantina (1) 2n Truita francesa (3) amb picada de tomaca i cogombre Postres: Suc de taronja natural	Festiu
25	26	27	28	29
1r Amanida Caprese amb tomaca i formatge fresc (7) 2n Fideuà de peix (1,2,3,4,12,13) Postres: Lacti (7)	1r Empedrat de fesols 2n Truita francesa (3) amb amanida (12) Postres: Fruita natural	1r Arròs amb bledes 2n Amanida amb formatge (7) 3r Lluç andalús (1,4) amb maionesa (3) Postres: Fruita natural	1r Sopa d'olla (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Llom a la planxa amb tomaca fregida Postres: Suc de taronja natural	1r Crema de porros i poma (7) 2n Estofat de titot (12) amb péssols Postres: Fruita natural

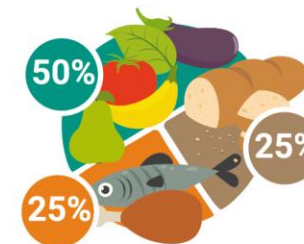




PLAT SALUDABLE

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 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:



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

Recicla!
Si reciclem:

- Tenim menys abocadors
- Estalviem energia
- Gastem menys aigua
- Contaminen menys



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

Usuari:

Contrasenya:

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: Enero 2021

CENTRO:

C. Ave María de Peña-Roja



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
			1º Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,12,13) 2º Pechuga de pollo con pisto y ensalada (12) Postre: Zumo naranja natural	1º Potaje de garbanzos (6,7,12) 2º Tortilla francesa (3) con ensalada (12) Postre: Fruta natural
11	12	13	14	15
1º Ensalada campesina (6,7,12) 2º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) Postre: Lácteo (7)	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	1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1º Ensalada César (1,3,4,7,8,10,11) 2º Bacalao (2,4) con pisto Postre: Zumo de naranja natural	1º Lentejas con arroz (1) 2º Tortilla de patatas (3) con verduras Postre: Fruta natural
18	19	20	21	22
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: Lácteo (7)	1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,6,12) a la jardinera 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 Olleta alicantina (1) 2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Zumo de naranja natural	Festivo
25	26	27	28	29
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	1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Estofado de pavo (12) con guisantes 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 contiene directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:

- 1 Cereales con gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuets
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 E-X
- 13 Moluscos
- 14 Altramuzes

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

¡Recicla!
Si reciclamos:

- Tenemos menos vertederos
- Ahorramos energía
- Gastamos menos agua
- Contaminamos menos

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