

MES: Febrer 2021

CENTRE:

C. Ave María de Penya-Roja

MENÚ: General

DILLUNS

1

1r Olleta alacantina (1)  
2n Truita francesa (3) amb picada de tomaca i cogombre

Postres: Lacti (7)

8

1r Espaguetis carbonara (1,3,6,7)  
2n Ragú de vedella amb hortalisses (12)

Postres: Lacti (7)

15

1r Llentilles amb arròs (1)  
2n Zarangollo (3)/Truita de carabasseta (3) amb tosta de pa Integral (1,7,8,11)

Postres: Lacti (7)

22

1r Amanida llauradora (6,7)  
2n Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7)

Postres: Lacti (7)

DIMARTS

2

1r Macarrons integrals amb Beicon, tomaca i alfàbega (1,3,6,7)  
2n Amanida variada (12)  
3r Lluc al romer (4) amb glaçons de carabasseta  
Postres: Fruita natural

9

1r Llentilles estofades (1)  
2n Truita de creïlles (3) amb amanida murciana (4)

Postres: Fruita natural

16

1r Pasta primavera (1,3,7) (ceba, carlota, carabasseta i pimentó)  
2n Guisat de rap amb creïlles (2,4)

Postres: Fruita natural

23

1r Sopa casolana amb estreletes (1,3)  
2n Amanida variada (12)  
3r Lluc andalús amb verdures (1,4)

Postres: Fruita natural

DIMECRES

3

1r Pernil serrà amb tosta integral de tomaca (1,3,7,8,11)  
2n Amanida variada (12)  
3r Paella valenciana  
Postres: Fruita natural

10

1r Sopa de lletres amb peix (1,2,3,4,12,13)  
2n Pit de pollastre amb samfaina i amanida (12)

Postres: Fruita natural

17

1r Bullit valencià  
2n Cuixa de pollastre en salsa de poma i amanida (12)

Postres: Fruita natural

24

1r Crema de péssols amb carlota, porro i creïlla (7)  
2n Fajitas de pollastre amb verdures (1)

Postres: Fruita natural

DIJOUS

4

1r Cigrons amb verdures  
2n Mandonguilles (1,12) a la jardinera

Postres: Suc de taronja natural

11

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

18

1r Arròs amb tomaca  
2n Amanida variada (12)  
3r Llonganisses casolanes (6,7,12) amb xampinyons

Postres: Suc de taronja natural

25

1r Amanida Cèsar (1,3,4,7,8,10,11)  
2n Arròs a la marinera (2,4,12,13)

Postres: Suc de taronja natural

DIVENDRES

5

1r Crema de verdures de temporada amb crostons (1)  
2n Abadejo (4) amb samfaina

Postres: Fruita natural

12

1r Amanida capritxosa (3,6,7,12)  
2n Arròs al forn (3)

Postres: Fruita natural

19

1r Puré de fesols blancs amb pebre roig  
2n Aladroc arrebossat (1,2,3,4,7,13) i saltat de verdures

Postres: Fruita natural

26

1r Potatge de cigrons  
2n Truita francesa (3) amb Tomaca fregida i amanida (12,14)

Postres: Fruita natural

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:



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



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).



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

MES: Febrero 2021

CENTRO:

C. Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

LUNES

1

1º Olleta alicantina (1)  
2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino

Postre: Lácteo (7)

MARTES

2

1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7)  
2º Ensalada variada (12)  
3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín

Postre: Fruta natural

MIÉRCOLES

3

1º Jamón serrano con tosta integral de tomate (1,3,7,8,11)  
2º Ensalada variada (12)  
3º Paella valenciana

Postre: Fruta natural

JUEVES

4

1º Garbanzos con verduras  
2º Albóndigas (1,12) a la jardinera

Postre: Zumo de naranja natural

VIERNES

5

1º Crema de verduras de temporada con tostones (1)  
2º Bacalao (4) con pisto

Postre: Fruta natural

8

1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7)  
2º Ragú de ternera con hortalizas (12)  
Postre: Lácteo (7)

9

1º Lentejas estofadas (1)  
2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4)

Postre: Fruta natural

10

1º Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,12,13)  
2º Pechuga de pollo con pisto y ensalada (12)

Postre: Fruta natural

11

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

12

1º Ensalada caprichosa (3,6,7,12)

2º Arroz al horno (3)

Postre: Fruta natural

15

1º Lentejas con arroz (1)  
2º Zarangollo (3)/Tortilla de calabacín (3) con tosta de pan integral (1,7,8,11)

Postre: Lácteo (7)

16

1º Pasta primavera (1,3,7) (cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento)  
2º Guisado de rape con patatas (2,4)

Postre: Fruta natural

17

1º Hervido valenciano  
2º Muslo de pollo en salsa de manzana y ensalada (12)

Postre: Fruta natural

18

1º Arroz con tomate  
2º Ensalada variada (12)  
3º Longanizas caseras (6,7,12) con champiñones

Postre: Zumo de naranja natural

19

1º Puré de judías blancas con pimentón  
2º Boquerón rebozado (1,2,3,4,7,13) y salteado de verduras

Postre: Fruta natural

22

1º Ensalada campesina (6,7)  
2º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7)  
Postre: Lácteo (7)

23

1º Sopa casera con estrellitas (1,3)  
2º Ensalada variada (12)  
3º Merluza andaluza con verduras (1,4)

Postre: Fruta natural

24

1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7)  
2º Fajitas de pollo con verduras (1)

Postre: Fruta natural

25

1º Ensalada César (1,3,4,7,8,10,11)  
2º Arroz a la marinera (2,4,12,13)

Postre: Zumo de naranja natural

26

1º Potaje de garbanzos  
2º Tortilla francesa (3) con tomate frito y ensalada (12,14)

Postre: Fruta natural

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



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

¡Come fruta!

Las frutas y verduras son esenciales para crecer. 5 al día es el número mínimo que has de consumir.



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):



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)

