

MES: Març 2021

CENTRE: C. Ave Maria de Penya-Roja



MENÚ: General



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 1r Amanida Caprese amb tomaca i formatge fresc (7) 2n Fideuà de peix (1,2,3,4,12,13) Postres: Lacti (7)	2 1r Arròs amb bledes 2n Amanida amb formatge (7) 3r Lluç andalús (1,4) amb maionesa (3) Postres: Fruita natural	3 1r Crema de porros i poma (7) 2n Estofat de titot (6,12) amb pèsols Postres: Fruita natural	4 1r Sopa d'olla (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Llomello a la planxa amb tomaca fregida Postres: Suc de taronja natural	5 1r Empedrat de fesols 2n Truita francesa (3) amb amanida (12,14) Postres: Fruita natural
8 1r Olleta alacantina (1) 2n Truita francesa (3) amb picada de tomaca i cogombre Postres: Lacti (7)	9 1r Macarrons integrals amb Beicon, tomaca i alfàbega (1,3,6,7) 2n Amanida variada (12) 3r Lluç al romer (4) amb glaçons de carabasseta Postres: Fruita natural	10 1r Pernil serrà amb tosta integral de tomaca (1,3,7,8,11) 2n Amanida variada (12) 3r Paella valenciana Postres: Fruita natural	11 1r Cigrons amb verdures 2n Mandonguilles (1,12) a la jardinera Postres: Suc de taronja natural	12 1r Crema de verdures de Temporada amb torrats (1) 2n Abadejo (2,4) amb samfaina Postres: Fruita natural
15 1r Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2n Ragú de vedella amb hortalisses (12) Postres: Lacti (7)	16 Festiu	17 Festiu	18 Festiu	19 Festiu
22 1r Llentilles amb arròs (1) 2n Zarangollo (3)/Truita de carabasseta (3) amb tosta de pa integral (1,7,8,11) Postres: Lacti (7)	23 1r Pasta primavera (1,3,7) (ceba, carlota, carabasseta i pimentó) 2n Guisat de rap amb creïlles (2,4) Postres: Fruita natural	24 1r Bullit valencià 2n Cuixa de pollastre en salsa de poma i amanida (12) Postres: Fruita natural	25 1r Arròs amb tomaca 2n Amanida variada (12) 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) amb xampinyons Postres: Suc de taronja natural	26 1r Puré de fesols blancs Amb pebre roig 2n Aladroc arrebossat (1,2,3,4,7,13) i saltat de Verdures Postres: Fruita natural
29 1r Amanida llauradora (6,7) 2n Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3,7) Postres: Lacti (7)	30 1r Sopa casolana amb estreletes (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Abadejo arrebossat (1,2,3,4) amb maionesa Postres: Fruita natural	31 1r Crema de pèsols amb carlota, porro i creïlla (7) 2n Fajitas de pollastre amb verdures (1) 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 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: Marzo 2021

CENTRO: C. Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

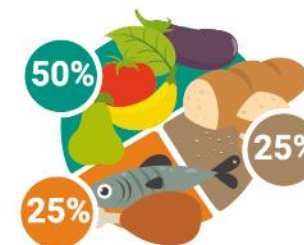


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Lácteo (7)	2 1º Arroz con acelgas 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	3 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Estofado de pavo (6,12) con guisantes Postre: Fruta natural	4 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo a la plancha con tomate frito Postre: Zumo de naranja natural	5 1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla francesa (3) con ensalada (12,14) Postre: Fruta natural
8 1º Olleta alicantina (1) 2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Lácteo (7)	9 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	10 1º Jamón serrano con tosta integral de tomate (1,3,7,8,11) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	11 1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,12) a la jardinera Postre: Zumo de naranja natural	12 1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Bacalao (2,4) con pisto Postre: Fruta natural
15 1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Ragú de ternera con hortalizas (12) Postre: Lácteo (7)	16 Festivo	17 Festivo	18 Festivo	19 Festivo
22 1º Lentejas con arroz (1) 2º Zarangollo (3)/Tortilla de calabacín (3) con tosta de pan integral (1,7,8,11) Postre: Lácteo (7)	23 1º Pasta primavera (1,3,7) (cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento) 2º Guisado de rape con patatas (2,4) Postre: Fruta natural	24 1º Hervido valenciano 2º Muslo de pollo en salsa de manzana y ensalada (12) Postre: Fruta natural	25 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con champiñones Postre: Zumo de naranja natural	26 1º Puré de judías blancas con pimentón 2º Boquerón rebozado (1,2,3,4,7,13) y salteado de verduras Postre: Fruta natural
29 1º Ensalada campesina (6,7) 2º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) Postre: Lácteo (7)	30 1º Sopa casera con estrellas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao rebozado (1,2,3,4) con mahonesa Postre: Fruta natural	31 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) 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

