

MES: Maig 2021

CENTRE: C. Ave María de Penya-Roja.

MENÚ: General



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 1r Llentilles amb arròs (1) 2n Zarangollo (3) amb tosta de pa integral (1,7,8,11) Postres: Lacti (7)	4 1r Pasta gratinada amb beixamel (1,3,7) 2n Guisat de rap amb creïlles (2,4) Postres: Fruita natural	5 1r Caldereta a la Navarra amb magre i xoriço (6,7,12) 2n Aladroc arrebossat (1,2,3,4,7,13) i saltejat de verdures Postres: Fruita natural	6 1r Arròs amb tomaca 2n Amanida variada (12) 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) amb xampinyons Postres: Suc de taronja natural	7 1r Puré de fesols blancs amb pebre roig 2n Pollastre a la caçadora (12) i amanida Lila (12) Postres: Fruita natural
10 1r Amanida llauradora (6,7) 2n Espaguets integrals amb mandonguilles (1,3,12) Postres: Lacti (7)	11 1r Sopa casolana amb *estrellitas (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Abadejo arrebossat (1,2,3,4) amb salsa de tomaca i pimentó Postres: Fruita natural	12 1r Crema de pèsols amb carlota, porro i creïlla (7) amb cruixent de beicon (6) 2n Fajitas de pollastre amb verdures (1) Postres: Fruita natural	13 1r Amanida César (1,3,4,7,8,10,11) 2n Arròs a la marinera (2,4,12,13) Postres: Suc de taronja natural	14 1r Cigrons amb ou (3) i xoriço (6,7,12) 2n Truita francesa (3) amb tomaca fregida i amanida amb quinoa (12,14) Postres: Fruita natural
17 1r Amanida Caprese amb tomaca i formatge fresc (7) 2n Fideuà de peix (1,2,3,4,12,13) Postres: Lacti (7)	18 1r Empedrat de fesols 2n Truita francesa (3) amb amanida (12,14) Postres: Fruita natural	19 1r Arròs amb bledes 2n Amanida amb formatge (7) 3r Lluç andalús (1,4) amb salsa de verdures Postres: Fruita natural	20 1r Sopa de bullit (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Llomello a la planxa amb tomaca fregida Postres: Suc de taronja natural	21 1r Crema de porros i poma (7) amb cruixent de pernil 2n Ragú de vedella amb hortalisses (12) Postres: Fruita natural
24 1r Olleta alacantina (1) 2n Truita francesa (3) amb coliflor en tempura (1,2,4,7,13) Postres: Lacti (7)	25 1r Macarrons integrals amb beicon, tomaca i alfàbega (1,3,6,7) 2n Amanida variada (12) 3r Lluç a la llima amb saltejat de verdures en juliana (4) Postres: Fruita natural	26 1r Pernil serrà amb tosta integral de tomaca (1,3,7,8,11) 2n Amanida variada (12) 3r Paella valenciana Postres: Fruita natural	27 1r Cigrons amb verdures 2n Mandonguilles (1,12) a la jardinera Postres: Suc de taronja natural	28 1r Crema de llombarda (7) 2n Abadejo (2,4) amb arets de ceba (1) Postres: Fruita natural
31				

Menú fi de curs

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...

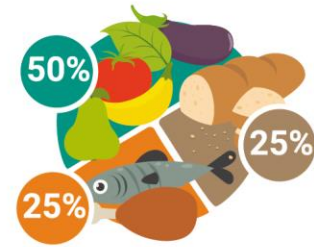
Cereal	↔	Verdura cuita i hortalisses crues
Verdura	↔	Cereals o fècules
Carn	↔	Peix o ou
Peix	↔	Carn magra o ou
Ou	↔	Peix o carn
Fruita	↔	Lactis o fruita



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).



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: Mayo 2021

CENTRO: C. Ave María de Penya-Roja

MENÚ: General

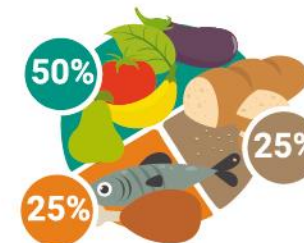


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 1º Lentejas con arroz (1) 2º Zarangollo (3) con tosta de pan integral (1,7,8,11) Postre: Lácteo (7)	4 1º Pasta gratinada con bechamel (1,3,7) 2º Guisado de rape con patatas (2,4) Postre: Fruta natural	5 1º Caldereta a la Navarra con magro y chorizo (6,7,12) 2º Boquerón rebozado (1,2,3,4,7,13) y salteado de verduras Postre: Fruta natural	6 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con champiñones Postre: Zumo de naranja natural	7 1º Puré de judías blancas con pimentón 2º Pollo a la cazadora (12) y ensalada Lila (12) Postre: Fruta natural
10 1º Ensalada campesina (6,7) 2º Espaguetis integrales con albóndigas (1,3,12) Postre: Lácteo (7)	11 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao rebozado (1,2,3,4) con salsa de tomate y pimiento Postre: Fruta natural	12 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) con crujiente de beicon (6) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	13 1º Ensalada César (1,3,4,7,8,10,11) 2º Arroz a la marinera (2,4,12,13) Postre: Zumo de naranja natural	14 1º Garbanzos con huevo (3) y chorizo (6,7,12) 2º Tortilla francesa (3) con tomate frito y ensalada con quinoa (12,14) Postre: Fruta natural
17 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Lácteo (7)	18 1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla francesa (3) con ensalada (12,14) Postre: Fruta natural	19 1º Arroz con acelgas 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con salsa de verduras Postre: Fruta natural	20 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo a la plancha con tomate frito Postre: Zumo de naranja natural	21 1º Crema de puerros y manzana (7) con crujiente de jamón 2º Ragú de ternera con hortalizas (12) Postre: Fruta natural
24 1º Olleta alicantina (1) 2º Tortilla francesa (3) con coliflor en tempura (1,2,4,7,13) Postre: Lácteo (7)	25 1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al timón con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural	26 1º Jamón serrano con tosta integral de tomate (1,3,7,8,11) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	27 1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,12) a la jardinera Postre: Zumo de naranja natural	28 1º Crema de lombarda (7) 2º Bacalao (2,4) con aritos de cebolla (1) Postre: Fruta natural
31 Menú fin de curso				

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):



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.

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



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

