

MES: Octubre 2021

CENTRE: C. Ave María de Peña-Roja

MENÚ: General



servalia



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 1r Floricol gratinada a la carbonara (6,7) 2n Amanida variada 3r Quesadillas integrals (1,6,7,10) de cavalla amb verdures (4) Postres: Fruita natural
4 1r Crema Lila amb iogurt (3,7) 2n Amanida variada 3r Escalopins de llom amb alls amb xampinyons Postres: Lacti (7)	5 1r Espirals ECO amb pollastre i verdures (1,3) 2n Amanida variada 3r Lluç a la taronja amb saltejat de verdures en juliana (4) Postres: Fruita natural	6 1r Guisat de verdures de temporada amb pota (2,4,13) 2n Amanida variada 3r Dauets de titot (6) amb saltejat de dacs i ceba Postres: Fruita natural	7 1r harmonia de llegums amb espinacs i pleta d'all, pa i ou (1,3,7,8,11,12) 2n Amanida variada 3r Truita de creïlla amb carlota baby(3) Postres: Suc de taronja natural	8 1r Arròs blanc amb salsa bolonyesa 2n Amanida variada 3r Ventresca d'abadejo amb graellada de verdures (4) Postres: Fruita natural
11 1r Arròs tres delícies (pernil, truita, pèsols)(3,6) 2n Amanida variada (12) 3r Palometa a la biscaïna (2,4,13) Postres: Lacti (7)	12 Festiu	13 1r Fideus entrefins ECO a la cassola amb carn i xoriço (1,3,6,7,12) 2n Amanida variada 3r Filet de sorell amb carabasseta saltejada (4) Postres: Macedònia de fruita natural	14 1r Cigrons amb abadejo (4,12) 2n Amanida variada 3r Truita paisana i formatget (3,7) Postres: Fruita natural	15 1r Creïlles i bajoquetes saltades amb titot i tomaca 2n Amanida variada 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) Amb sofregit de ceba
18 1r Estofat de llentilles ECO amb comí (1,12) 2n Amanida variada 3r Magre amb salsa barbacoa Postres: Batut de llet amb fruites (7)	19 1r Amanida de pollastre, poma, olives i salsa rosa (3) 2n Arròs amb bledes Postres: Fruita natural	20 1r Sopa coberta amb fideus (1,3) 2n Amanida variada 3r Pastís d'ou, carabasseta i ceba amb pernil (1,3,7) Postres: Fruita natural	21 1r Macarrons integrals gratinats amb ceba, carlota i tomaca (1,3,7) 2n Amanida variada 3r Abadejo arrebossat (1,4) Postres: Suc de taronja natural	22 1r Fesols estofats amb llonganissa (6,7,12) 2n Amanida variada 3r Pollastre al forn amb creïlles Postres: Fruita natural
25 1r Tallarins orientals ECO (amb col rissada i juliana de verdures)(1,3) 2n Amanida variada 3r Pit a la caçadora Postres: Lacti (7)	26 1r Amanida mixta (3,4,12) 2n Paella valenciana Postres: Fruita natural	27 1r Caldereta a la Navarra (6,7,12) 2n Amanida variada 3r Peix fresc de llotja (1,4) amb xampinyons Postres: Fruita natural	28 1r Cigrons al curri 2n Amanida variada 3r Truita francesa amb tosta integral de tomaca a l'orenga (1,3,6,7,11) Postres: Fruita natural	29 1r Crema verd amb pèsols, espinacs, crema de formatge i crostons (1,6,7,8,11) 2n Amanida variada 3r Filet de salmó arrebossat (1,3,4)

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



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 2021

CENTRO: C. Ave María de Peña-Roja



MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 1º Coliflor gratinada a la carbonara (6,7) 2º Ensalada variada 3º Quesadillas integrales (1,6,7,10) de caballa con verduras (4) Postre: Fruta natural
4 1º Crema Lila con yogur (3,7) 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Lácteo (7)	5 1º Espirales ECO con pollo y verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Merluza a la naranja con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural	6 1º Guisado de verduras de temporada con pota (2,4,13) 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural	7 1º Armonía de legumbres con espinacas y majada de ajo, pan y huevo (1,3,7,8,11,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con zanahoria baby(3) Postre: Zumo de naranja natural	8 1º Arroz blanco con salsa boloñesa 2º Ensalada variada 3º Ventresca de bacalao con parrillada de verduras (4) Postre: Fruta natural
11 1º Arroz tres delicias (jamón, tortilla, guisantes)(3,6) 2º Ensalada variada (12) 3º Palometa a la vizcaína (2,4,13) Postre: Lácteo (7)	12 Festivo	13 1º Fideos entrefinos ECO a la cazuela con carne y chorizo (1,3,6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Filete de jurel con calabacín salteado (4) Postre: Macedonia de fruta natural	14 1º Garbanzos con bacalao (4,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla paisana y queso (3,7) Postre: Fruta natural	15 1º Patatas y judías verdes salteadas con pavo y tomate 2º Ensalada variada 3º Longanizas caseras (6,7,12) con sofrito de cebolla Postre: Fruta natural
18 1º Estofado de lentejas ECO con comino (1,12) 2º Ensalada variada 3º Magro con salsa barbacoa Postre: Batido de leche con frutas (7)	19 1º Ensalada de pollo, manzana, aceitunas y salsa rosa (3) 2º Arroz con acelgas Postre: Fruta natural	20 1º Sopa cubierta con fideos (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pastel de huevo, calabacín y cebolla con jamón (1,3,7) Postre: Fruta natural	21 1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7) 2º Ensalada variada 3º Bacalao rebozado (1,4) Postre: Zumo de naranja natural	22 1º Alubias estofadas con longaniza (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Pollo al horno con patatas Postre: Fruta natural
25 1º Tallarines orientales ECO (con col rizada y juliana de verduras)(1,3) 2º Ensalada variada 3º Pechuga a la cazadora Postre: Lácteo (7)	26 1º Ensalada mixta (3,4,12) 2º Paella valenciana Postre: Fruta natural	27 1º Caldereta a la Navarra (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Pescado fresco de lonja (1,4) con champiñones Postre: Fruta natural	28 1º Garbanzos al curry 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con tosta integral de tomate al orégano (1,3,6,7,11) Postre: Fruta natural	29 1º Crema verde con guisantes, espinacas, crema de queso y picatostes (1,6,7,8,11) 2º Ensalada variada 3º Filete de salmón empanado (1,3,4)

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



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