

MES: Desembre 2021

CENTRE: C. Ave Maria de Penya-Roja



MENÚ: General

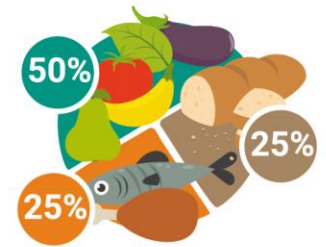


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 1r Crema verd amb pèsols, espinacs, crema de formatge i rostes (1,6,7,8,11) 2n Amanida variada 3r Peix fresc de llotja amb creïlles (1,4) Postres: Fruita natural	2 1r Amanida de pollastre, poma, olives i salsa rosa (3) 2n Arròs marinera (2,4,12,13) Postres: Suc de taronja natural	3 1r Cigrons ECO al curri 2n Amanida variada 3r Truita francesa amb tosta integral de tomaca a l'orenga (1,3,6,7,11) Postres: Fruita natural
6 Festiu	7 Festiu	8 Festiu	9 1r Amanida grega (encisam, tomaca, ceba, cogombre formatge, olives i alfàbega)(7) 2n Macarrons gratinats amb beixamel (1,3,7) Postres: Fruita natural	10 1r Crema de carabasseta (7) 2n Amanida variada 3r Pollastre a la llima Postres: Fruita natural
13 1r Crema Lila amb iogurt (3,7) 2n Amanida variada 3r Escalopins de llomello amb alls amb xampinyons Postres: Lacti (7)	14 1r Guisat de verdures de temporada amb pota (2,4,13) 2n Amanida variada 3r Dauets de titot (6) amb saltejat de dacsa i ceba Postres: Fruita natural	15 1r Macarrons ECO amb pollastre i Verdures (1,3) 2n Amanida variada 3r Peix fresc de llotja (1,4) Postres: Fruita natural	16 1r harmonia de llegums amb espinacs i picaeta 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	17 1r Arròs blanc amb salsa tomaca 2n Amanida variada 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) Postres: Fruita natural
20 1r Arròs tres delícies (pernil, truita, pèsols)(3,6) 2n Amanida variada (12) 3r Sorell a la taronja (4) amb saltejat de verdures en juliana Postres: Lacti (7)	21 MENÚ ESPECIAL DE NADAL 1r Sopa coberta (1,3) 2n Amanida variada 3r Nuggets i croquetes (1,2,3,4,6,7,13) Postres especials (7)	22 1r Crema de verdures de (temporada) amb crostons (1,6,7,8,11) 2n Amanida variada 3r Cuixa de pollastre torrat a la llima amb arròs pilaf 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:

1 Cereals amb gluten	2 Crustacis	3 Ous	4 Peix	5 Cacauets
6 Soia	7 Lactis	8 Fruits d'escorça	9 Api	10 Mostassa
11 Sèsam	12 E-X	13 Mol·luscos	14 Tramussos	

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:

Contrasenya:

C/ Poeta Ricard Sanmarti, 24 B. 46020 Valencia
T 96 361 61 70 . F 96 393 70 07
www.servalia.org
servalia@servalia.org

MES: Diciembre 2021

CENTRO: C. Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

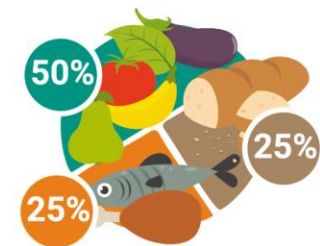
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 1º Crema verde con guisantes, espinacas, crema de queso y picatostes (1,6,7,8,11) 2º Ensalada variada 3º Pescado fresco de lonja con patatas (1,4) Postre: Fruta natural	2 1º Ensalada de pollo, manzana, aceitunas y salsa rosa (3) 2º Arroz marinera (2,4,12,13) Postre: Zumo de naranja natural	3 1º Garbanzos ECC al curry 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con tosta integral de tomate al orégano (1,3,6,7,11) Postre: Fruta natural
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino queso, aceitunas y albahaca)(7) 2º Macarrones gratinados con bechamel (1,3,7) Postre: Fruta natural	10 1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Pollo al limón Postre: Fruta natural
13 1º Crema Lila con yogur (3,7) 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Lácteo (7)	14 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	15 1º Macarrones ECC con pollo y verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pescado fresco de lonja (1,4) Postre: Fruta natural	16 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	17 1º Arroz blanco con salsa tomate 2º Ensalada variada 3º Longanizas caseras (6,7,12) Postre: Fruta natural
20 1º Arroz tres delicias (jamón, tortilla, guisantes)(3,6) 2º Ensalada variada (12) 3º Jurel a la naranja (4) con salteado de verduras en juliana Postre: Lácteo (7)	21 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 1º Sopa cubierta (1,3) 2º Ensalada variada 3º Nuggets y croquetas (1,2,3,4,6,7,13) Postre especial (7)	22 1º Crema de verduras de (temporada) con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Ensalada variada 3º Muslo de pollo asado al limón con arroz pilaf 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:



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

