

MES: Novembre 2021

CENTRE: C. Ave María de Penya-Roja

MENÚ: General



| DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOUS   | DIVENDRES   |
|--|--|---|--|---|
| 1<br><b>Festiu</b>   | 2<br>1r Arròs negre (2,4,12,13)<br>2n Amanida variada<br>3r Truita gratinada amb formatge (3,7)<br>Postres: Fruita natural   | 3<br>1r Sopa d'olla (1,3)<br>2n Amanida variada (12)<br>3r Olla completa (3,6,7,12) (cigrons, verdures i carn)<br>Postres: Macedònia de fruita natural                  | 4<br>1r Crema de carabasseta (7)<br>2n Amanida variada<br>3r Dauets de titot (6) amb saltejat de dacsca i ceba<br>Postres: Suc de taronja natural        | 5<br>1r Llentilles <b>ECO</b> amb sofregit de pimentons i xistorra (1,6,7,12)<br>2n Amanida variada<br>3r Lluç andalús amb creïlles (1,4)<br>Postres: Fruita natural            |
| 8<br>1r Arròs blanc amb salsa de tomaca<br>2n Amanida variada<br>3r Escalopins de llomello amb alls amb xampinyons<br>Postres: Lacti (7)                               | 9<br>1r Espaguets <b>ECO</b> amb pollastre i verdures (1,3)<br>2n Amanida variada<br>3r Lluç a la taronja amb saltejat de verdures en juliana (4)<br>Postres: Fruita natural | 10<br>1r Guisat de verdures de temporada amb pota (2,4,13)<br>2n Amanida variada<br>3r Fajitas integrals (1,6,7,10) amb pollastre i verdures<br>Postres: Fruita natural | 11<br>1r Crema Lila amb iogurt (3,7)<br>2n Amanida variada<br>3r Mandonguilles jardineria (1,6,12)<br>Postres: Fruita natural                            | 12<br>1r harmonia de llegums amb espinacs i picaetad'all, pa i ou (1,3,7,8,11,12)<br>2n Amanida variada<br>3r Truita de creïlla amb carlota baby(3)<br>Postres: Fruita natural  |
| 15<br>1r Arròs tres delícies (pernil, truita, pèsols)(3,6)<br>2n Amanida variada (12)<br>3r Llonganisses casolanes (6,7,12) amb sofregit de ceba<br>Postres: Lacti (7) | 16<br>1r Fideus entrefins a la cassola amb carn i xoriço (1,3,6,7,12)<br>2n Amanida variada<br>3r Filet de rap amb carabasseta saltada (4)<br>Postres: Fruita natural        | 17<br>1r Creïlles i bajoquetes saltades amb titot i tomaca<br>2n Amanida variada<br>3r Filet de magre verdures<br>Postres: Fruita natural                               | 18<br>1r Cigrons <b>ECO</b> amb abadejo (4,12)<br>2n Amanida variada<br>3r Truita paisana i tallada de formatge (3,7)<br>Postres: Suc de taronja natural | 19<br>1r Crema de verdures de (temporada) amb rrcostons(1,6,7,8,11)<br>2n Amanida variada<br>3r Cuixa de pollastre torrat a la llima amb arròs pilaf<br>Postres: Fruita natural |
| 22<br>1r Estofat de llentilles <b>ECO</b><br>Amb comí (1,12)<br>2n Amanida variada<br>3r Magre amb salsa barbacoa<br>Postres: Batut de llet amb fruites (7)            | 23<br>1r Amanida de pollastre, poma, olives i salsa rosa (3)<br>2n Arròs amb bledes<br>Postres: Fruita natural   | 24<br>1r Macarrons integrals gratinats amb ceba, carlota i tomaca (1,3,7)<br>2n Amanida variada<br>3r Peix fresc de llotja (1,4)<br>Postres: Fruita natural             | 25<br>1r Sopa coberta amb fideus (1,3)<br>2n Amanida variada<br>3r Truita de pernil (3)<br>Postres: Fruita natural                                       | 26<br>1r Fesols estofats<br>Amb llonganissa (6,7,12)<br>2n Amanida variada<br>3r Pit de pollastre amb creïlles<br>Postres: Fruita natural                                       |
| 29<br>1r Tallarins orientals (amb col rissada i juliana de verdures)(1,3)<br>2n Amanida variada<br>3r Pollastre al forn<br>Postres: Lacti (7)                          | 30<br>1r Caldereta a la Navarra (6,7,12)<br>2n Amanida variada<br>3r Abadejo<br>Amb xampinyons (4)<br>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 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](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

MES: Noviembre 2021

CENTRO: C. Ave María de Peña-Roja



MENÚ: General

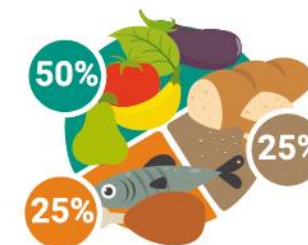
| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|---|---|---|
| 1<br><b>Festivo</b>   | 2<br>1º Arroz negro (2,4,12,13)<br>2º Ensalada variada<br>3º Tortilla gratinada con queso (3,7)<br>Postre: Fruta natural  | 3<br>1º Sopa de cocido (1,3)<br>2º Ensalada variada (12)<br>3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne)<br>Postre: Macedonia de fruta natural         | 4<br>1º Crema de calabacín (7)<br>2º Ensalada variada<br>3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla<br>Postre: Zumo de naranja natural           | 5<br>1º Lentejas <b>ECO</b> con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12)<br>2º Ensalada variada<br>3º Merluza andaluza con patatas (1,4)<br>Postre: Fruta natural                    |
| 8<br>1º Arroz blanco con salsa de tomate<br>2º Ensalada variada<br>3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones<br>Postre: Lácteo (7)                                 | 9<br>1º Espaguetis <b>ECO</b> con pollo y verduras (1,3)<br>2º Ensalada variada<br>3º Merluza a la naranja con salteado de verduras en juliana (4)<br>Postre: Fruta natural | 10<br>1º Guisado de verduras de temporada con pota (2,4,13)<br>2º Ensalada variada<br>3º Fajitas integrales (1,6,7,10) con pollo y verduras<br>Postre: Fruta natural  | 11<br>1º Crema Lila con yogur (3,7)<br>2º Ensalada variada<br>3º Albóndigas jardinera (1,6,12)<br>Postre: Fruta natural                                   | 12<br>1º Armonía de legumbres con espinacas y majada de ajo, pan y huevo (1,3,7,8,11,12)<br>2º Ensalada variada<br>3º Tortilla de patata con zanahoria baby(3)<br>Postre: Fruta natural |
| 15<br>1º Arroz tres delicias (jamón, tortilla, guisantes)(3,6)<br>2º Ensalada variada (12)<br>3º Longanizas caseras (6,7,12) con sofrito de cebolla<br>Postre: Lácteo (7) | 16<br>1º Fideos entrefinos a la cazuela con carne y chorizo (1,3,6,7,12)<br>2º Ensalada variada<br>3º Filete de rape con calabacín salteado (4)<br>Postre: Fruta natural    | 17<br>1º Patatas y judías verdes salteadas con pavo y tomate<br>2º Ensalada variada<br>3º Filete de magro verduras<br>Postre: Fruta natural                           | 18<br>1º Garbanzos <b>ECO</b> con bacalao (4,12)<br>2º Ensalada variada<br>3º Tortilla paisana y loncha de queso (3,7)<br>Postre: Zumo de naranja natural | 19<br>1º Crema de verduras de (temporada) con picatostes (1,6,7,8,11)<br>2º Ensalada variada<br>3º Muslo de pollo asado al limón con arroz pilaf<br>Postre: Fruta natural               |
| 22<br>1º Estofado de lentejas <b>ECO</b> con comino (1,12)<br>2º Ensalada variada<br>3º Magro con salsa barbacoa<br>Postre: Batido de leche con frutas (7)                | 23<br>1º Ensalada de pollo, manzana, aceitunas y salsa rosa (3)<br>2º Arroz con acelgas<br>Postre: Fruta natural  | 24<br>1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7)<br>2º Ensalada variada<br>3º Pescado fresco de lonja (1,4)<br>Postre: Fruta natural | 25<br>1º Sopa cubierta con fideos (1,3)<br>2º Ensalada variada<br>3º Tortilla de jamón (3)<br>Postre: Fruta natural                                       | 26<br>1º Alubias estofadas con longaniza (6,7,12)<br>2º Ensalada variada<br>3º Pechuga de pollo con patatas<br>Postre: Fruta natural  |
| 29<br>1º Tallarines orientales (con col rizada y juliana de verduras)(1,3)<br>2º Ensalada variada<br>3º Pollo al horno<br>Postre: Lácteo (7)                              | 30<br>1º Caldereta a la Navarra (6,7,12)<br>2º Ensalada variada<br>3º Bacalao con champiñones (4)<br>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](http://www.servalia.org)

Usuario:

avemaria

Contraseña:

4601

C/ Poeta Ricard Sanmarti, 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)

