

MES: Gener 2022

CENTRE: C. Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>10</p> <p>1r Sopa coberta amb fideus (1,3) 2n Amanida variada 3r Truita de carbasseta i ceba amb pernil (3,7)</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>11</p> <p>1r Amanida de pollastre, poma, olives i salsa rosa (3) 2n Macarrons integrals gratinats amb ceba, carlota i tomaca (1,3,7)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>12</p> <p>1r Arròs amb bledes 2n Amanida variada 3r Peix fresc de llotja (1,3,4)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>13</p> <p>1r Estofat de lletilles ECO amb comí (1,12) 2n Amanida variada 3r Vedella guisada amb verdures</p> <p>Postres: Suc de taronja natural</p>	<p>14</p> <p>1r Crema Lila amb iogurt (3,7) 2n Amanida variada 3r Pollastre al forn a la poma</p> <p>Postres: Fruita natural</p>
<p>17</p> <p>1r Tallarins orientals (amb col rissada i juliana de verdures) (1,3) 2n Amanida variada 3r Pit de pollastre a la caçadora</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>18</p> <p>1r Caldereta a la Navarra (6,7,12) 2n Amanida variada 3r Abadejo amb xampinyons (4)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>19</p> <p>1r Amanida mixta (3,4,12) 2n Paella valenciana</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>20</p> <p>1r Crema verd amb péssols, espinacs, crema de formatge i crostons (1,6,7,8,11) 2n Amanida variada 3r Filet de palometa amb carbasseta saltejada (4)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>21</p> <p>1r Cigrons ECO al curri 2n Amanida variada 3r Truita francesa amb tosta integral de tomaca a l'orenga (1,3,6,7,11)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>
<p>24</p> <p>1r Amanida grega (encisam, tomaca, ceba, cogombre, formatge, olives i alfàbega)(7) 2n Macarrons gratinats amb beixamel (1,3,7)</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>25</p> <p>1r Arròs negre (2,4,7,9,12,13) 2n Amanida variada 3r Truita gratinada amb formatge (3,7)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>26</p> <p>1r Lletilles ECO amb sofregit de pimentó i xistorra (1,6,7,12) 2n Amanida variada 3r Peix fresc de llotja amb creïlles (1,3,4)</p> <p>Postres: Macedònia de fruita natural</p>	<p>27</p> <p>1r Sopa d'olla (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Olla completa (3,6,7,12) (cigrons, verdures i carn)</p> <p>Postres: Suc de taronja natural</p>	<p>28</p> <p>1r Crema de carbasseta (7) 2n Amanida variada 3r Pollastre a la llima</p> <p>Postres: Fruita natural</p>
<p>31</p> <p>1r Crema Lila amb iogurt (3,7) 2n Amanida variada 3r Escalopines de llomello amb alls i xampinyons</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>				



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

Recicla! Si reciclem:

- Tenim menys abocadors
- Estalviem energia
- Gastem menys aigua
- Contaminen menys

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: Enero 2022

CENTRO: C. Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

LUNES

10

1º Sopa cubierta con fideos (1,3)
2º Ensalada variada
3º Tortilla de calabacín y cebolla con jamón (3,7)
Postre: Lácteo (7)

MARTES

11

1º Ensalada de pollo, manzana, aceitunas y salsa rosa (3)
2º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7)
Postre: Fruta natural

MIÉRCOLES

12

1º Arroz con acelgas
2º Ensalada variada
3º Pescado fresco de lonja (1,3,4)
Postre: Fruta natural

JUEVES

13

1º Estofado de lentejas **ECO** con comino (1,12)
2º Ensalada variada
3º Ternera guisada con verduras
Postre: Zumo de naranja natural

VIERNES

14

1º Crema Lila con yogur (3,7)
2º Ensalada variada
3º Pollo al horno a la manzana
Postre: Fruta natural

17

1º Tallarines orientales (con col rizada y juliana de verduras) (1,3)
2º Ensalada variada
3º Pechuga de pollo a la cazadora
Postre: Lácteo (7)

18

1º Caldereta a la Navarra (6,7,12)
2º Ensalada variada
3º Bacalao con champiñones (4)
Postre: Fruta natural

19

1º Ensalada mixta (3,4,12)
2º Paella valenciana
Postre: Fruta natural

20

1º Crema verde con guisantes, espinacas, crema de queso y picatostes (1,6,7,8,11)
2º Ensalada variada
3º Filete de palometa con calabacín salteado (4)
Postre: Fruta natural

21

1º Garbanzos **ECO** al curry
2º Ensalada variada
3º Tortilla francesa con tosta integral de tomate al orégano (1,3,6,7,11)
Postre: Fruta natural

24

1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, queso, aceitunas y albahaca)(7)
2º Macarrones gratinados con bechamel (1,3,7)
Postre: Lácteo (7)

25

1º Arroz negro (2,4,7,9,12,13)
2º Ensalada variada
3º Tortilla gratinada con queso (3,7)
Postre: Fruta natural

26

1º Lentejas **ECO** con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12)
2º Ensalada variada
3º Pescado fresco de lonja con patatas (1,3,4)
Postre: Macedonia de fruta natural

27

1º Sopa de cocido (1,3)
2º Ensalada variada (12)
3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne)
Postre: Zumo de naranja natural

28

1º Crema de calabacín (7)
2º Ensalada variada
3º Pollo al limón
Postre: Fruta natural

31

1º Crema Lila con yogur (3,7)
2º Ensalada variada
3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones
Postre: Lácteo (7)

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



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



¡Recicla!

Si reciclamos:

- Tenemos menos vertederos
- Ahorramos energía
- Gastamos menos agua
- Contaminamos menos



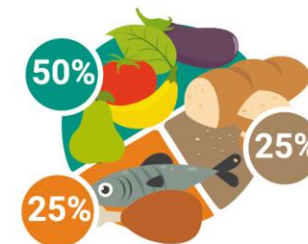
servalia



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):



Accede a los menús de tu centro en: 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
servalia@servalia.org

