

MES: Maig 2022

CENTRE:

C Ave Maria de Penya-Roja

MENÚ: General



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>2</p> <p>1r Espaguetis ECO amb salsa de verdures i tomaca (1,3) 2n Amanida variada 3r Cap de magre amb xampinyons</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>3</p> <p>1r Crema de carabassa i crostons (1,6,7,8,11) 2n Amanida variada 3r Titot a la jardineria (6) amb creïlles Postres: Fruita natural</p>	<p>4</p> <p>1r Arròs al forn (3) 2n Amanida variada (12) 3r Peix fresc de llotja (1,3,4) Postres: Fruita natural</p>	<p>5</p> <p>1r Sopa d'estreletes (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Pollastre a la llima Postres: Fruita natural</p>	<p>6</p> <p>1r Cigrons al curri 2n Amanida variada 3r Remenat amb pernil dolç (3) Postres: Suc de taronja natural</p>
<p>9</p> <p>1r Crema de carabasseta (7) 2n Amanida variada 3r Mandonguilles a la jardineria (1,6,12) Postres: Lacti (7)</p>	<p>10</p> <p>Objectiu vida sostenible 1r Sopa de picada de l'olla amb fideus ecològics (1,3) 2n Tortitas integrals amb llàgrims de pit de pollastre i verdures de temporada (1) Postres: Gelat eco-friendly</p>	<p>11</p> <p>1r Arròs caldós de peix (2,4,7,9,12,13) 2n Amanida variada 3r Lluç al forn (4) Postres: Fruita natural</p>	<p>12</p> <p>1r Macarrons gratinats amb beixamel (1,3,6,7) 2n Amanida variada 3r Escalopins de llomello amb alls amb xampinyons Postres: Fruita natural</p>	<p>13</p> <p>1r Llentilles ECO amb verdures (1) 2n Amanida variada 3r Truita gratinada amb formatge (3,7) Postres: Fruita natural</p>
<p>16</p> <p>1r Crema de xampinyó (7) 2n Amanida variada 3r Pit de pollastre empanada (1,3) Postres: Lacti (7)</p>	<p>17</p> <p>1r Sopa de peix (1,2,3,4,12,13) 2n Amanida variada 3r Dauetsde titot (6) amb saltat de dacsca i ceba Postres: Fruita natural</p>	<p>18</p> <p>1r Macarrons ECO amb pollastre, verdures i tomaca (1,3) 2n Amanida variada 3r Peix fresc de llotja (1,3,4) Postres: Fruita natural</p>	<p>19</p> <p>1r Arròs blanc amb salsa tomaca 2n Amanida variada 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) Postres: Suc de taronja natural</p>	<p>20</p> <p>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: Fruita natural</p>
<p>24</p> <p>1r Fideuà de peix (1,2,3,4,12,13) 2n Amanida Cèsar (1,3,4,6,7,8,10,11) Postres: Lacti (7)</p>	<p>25</p> <p>1r Crema de verdures 2n Amanida variada 3r Pit de pollastre amb sofregit de ceba Postres: Fruita natural</p>	<p>26</p> <p>1r Paella valenciana 2n Amanida mixta (3,4,12) 3 Tosta integral de pernil serrà amb tomaca (1,3,6,7,11) Postres: Fruita natural</p>	<p>27</p> <p>1r Bullit valencià 2n Amanida mixta 3r Lluç andalús (1,4) Postres: Fruita natural</p>	<p>28</p> <p>1r Cigrons ECO viudos 2n Amanida variada 3r Truita francesa i tallada de formatge (3,7) Postres: Suc de taronja natural</p>
<p>30</p> <p>1r Macarrons integrals gratinats amb ceba, carlota i tomaca (1,3,7) 2n Amanida variada 3r Pollastre al forn Postres: Lacti (7)</p>	<p>31</p> <p>Menú fi de curs 1r Sopa de fideus (1,3) 2n Amanida variada 3r Hamburguesa amb creïlles (12) Postres: Gelat (7)</p>			



VALORACIÓ MITJANA DIÀRIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidrats de Carboni	Proteïnes	Lípids	Fibra
737	101 g	27 g	25 g	14 g

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.

Es 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 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

Mou-te!
Fes exercici físic tots el dies.



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 2022

CENTRO:

C Ave María de Peña-Roja



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>1º Espaguetis ECO con salsa de verduras y tomate (1,3) 2º Ensalada variada 3º Cabeza de magro con champiñones</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>3</p> <p>1º Crema de calabaza y picatostes (1,6,7,8,11) 2º Ensalada variada 3º Pavo a la jardinera (6) con patatas Postre: Fruta natural</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz al horno (3) 2º Ensalada variada (12) 3º Pescado fresco de lonja (1,3,4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>5</p> <p>1º Sopa de estremitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo al limón</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>6</p> <p>1º Garbanzos al curry 2º Ensalada variada 3º Revuelto con jamón york (3)</p> <p>Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>9</p> <p>1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>10</p> <p>Objetivo vida sostenible 1º Sopa de picadillo del puchero con fideos ecológicos (1,3) 2º Tortitas integrales con lágrimas de pechuga de pollo y verduras de temporada (1) Postre: Helado eco-friendly</p>	<p>11</p> <p>1º Arroz caldoso de pescado (2,4,7,9,12,13) 2º Ensalada variada 3º Merluza al horno (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>12</p> <p>1º Macarrones gratinados con bechamel (1,3,6,7) 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>13</p> <p>1º Lentejas ECO con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Tortilla gratinada con queso (3,7)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>
<p>16</p> <p>1º Crema de champiñón (7) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo empanada (1,3)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>17</p> <p>1º Sopa de pescado (1,2,3,4,12,13) 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural</p>	<p>18</p> <p>1º Macarrones ECO con pollo, verduras y tomate (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pescado fresco de lonja (1,3,4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz blanco con salsa tomate 2º Ensalada variada 3º Longanizas caseras (6,7,12)</p> <p>Postre: Zumo de naranja natural</p>	<p>20</p> <p>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: Fruta natural</p>
<p>24</p> <p>1º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) 2º Ensalada César (1,3,4,6,7,8,10,11)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>25</p> <p>1º Crema de verduras 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo con sofrito de cebolla Postre: Fruta natural</p>	<p>26</p> <p>1º Paella valenciana 2º Ensalada mixta (3,4,12) 3 Tosta integral de jamón serrano con tomate (1,3,6,7,11)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>27</p> <p>1º Hervido valenciano 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza (1,4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>28</p> <p>1º Garbanzos ECO viudos 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa y loncha de queso (3,7)</p> <p>Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>30</p> <p>1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7) 2º Ensalada variada 3º Pollo al horno Postre: Lácteo (7)</p>	<p>31</p> <p>Menú fin de curso 1º Sopa de fideos (1,3) 2º Ensalada variada 3º Hamburguesa con patatas (12) Postre: Helado (7)</p>			



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
737	101 g	27 g	25 g	14 g

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