

MES: Juny 2022

CENTRE:

C Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 1r Estofat de llentilles ECC amb comí (1,12) 2n Amanida variada 3r Peix fresc de llotja (1,3,4) Postres: Fruita natural	2 1r Arròs a la marinera (2,4,13) 2n Amanida variada 3r Truita carabasseta i ceba amb pernil (3,7) Postres: Fruita natural	3 1r Crema de verdures 2n Amanida variada 3r Lluç andalús (1,4) Postres: Fruita natural
6 1r Espaguetis ECC amb salsa de verdures i tomaca (1,3) 2n Amanida variada 3r Cap de magre amb xampinyons Postres: Lacti (7)	7 1r Crema de carabassa i crostons (1,6,7,8,11) 2n Amanida variada 3r Titot a la jardineria (6) amb creïlles Postres: Fruita n*atural	8 1r Arròs al forn (3) 2n Amanida variada (12) 3r Lluç al forn (4) Postres: Fruita natural	9 1r Sopa d'estreletes (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Pollastre al llima Postres: Fruita natural	10 1r Cigrons al curri 2n Amanida variada 3r Remenat amb pernil dolç (3) Postres: Fruita natural
13 1r Sopa coberta (1,3) 2n Amanida variada 3r Lluç amb tomaca (4) Postres: Lacti (7)	14 1r Llentilles ECC amb verdures (1) 2n Amanida variada 3r Truita de creïlles (3) Postres: Fruita natural	15 1r Crema de carabasseta (7) 2n Amanida variada 3r Mandonguilles a la jardineria (1,6,12) Postres: Fruita natural	16 1r Macarrons gratinats amb beixamel (1,3,6,7) 2n Amanida variada 3r *Escalopines de llom amb alls i xampinyons Postres: Fruita natural	17 1r Arròs amb bledes 2n Amanida variada 3r Pollastre a la poma Postres: Fruita natural
20 1r Llentilles jardineria (1) 2n Amanida variada 3r Aladroc en tempura (1,2,3,4,7,13) Postres: Lacti (7)	21 1r Arròs blanc amb salsa tomaca 2n Amanida variada 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) Postres: Fruita natural	22 1r Macarrons ECC amb tonyina (1,3,4) 2n Amanida variada 3r Delícies de pollastre i croquetes de pollastre (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13) Postres: Fruita natural		



VALORACIÓ MITJANA DIÀRIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidrats de Carboni	Proteïnes	Lípids	Fibra
596	65g	25g	26g	4g

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 i la seua composició segueix les últimes recomanacions de l'Escola Pública de Salut de Harvard, amb un 50% de fruites i 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

100% PAPEL RECLICLADO

MES: Junio 2022

CENTRO:

C Ave María de Penya-Roja



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		1º Estofado de lentejas ECO con comino (1,12) 2º Ensalada variada 3º Pescado fresco de lonja (1,3,4) Postre: Fruta natural	1º Arroz a la marinera (2,4,13) 2º Ensalada variada 3º Tortilla calabacín y cebolla con jamón (3,7) Postre: Fruta natural	1º Crema de verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza (1,4) Postre: Fruta natural
6	7	8	9	10
1º Espaguetis ECO con salsa de verduras y tomate (1,3) 2º Ensalada variada 3º Cabeza de magro con champiñones Postre: Lácteo (7)	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	1º Arroz al horno (3) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al horno (4) Postre: Fruta natural	1º Sopa de estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo al limón Postre: Fruta natural	1º Garbanzos al curry 2º Ensalada variada 3º Revuelto con jamón york (3) Postre: Fruta natural
13	14	15	16	17
1º Sopa cubierta (1,3) 2º Ensalada variada 3º Merluza con tomate (4) Postre: Lácteo (7)	1º Lentejas ECO con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patatas (3) Postre: Fruta natural	1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Fruta natural	1º Macarrones gratinados con bechamel (1,3,6,7) 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Fruta natural	1º Arroz con acelgas 2º Ensalada variada 3º Pollo a la manzana Postre: Fruta natural
20	21	22		
1º Lentejas jardinera (1) 2º Ensalada variada 3º Boquerones en tempura (1,2,3,4,7,13) Postre: Lácteo (7)	1º Arroz blanco con salsa tomate 2º Ensalada variada 3º Longanizas caseras (6,7,12) Postre: Fruta natural	1º Macarrones ECO con atún (1,3,4) 2º Ensalada variada 3º Nuggets de pollo y croquetas de pollo (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,12,13) Postre: Fruta natural		



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
596	65g	25g	26g	4g

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:

- 1 Cereales con gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuets
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 E-X
- 13 Moluscos
- 14 Altramuzes

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

PAPEL REICLADO 100%