

MES: Setembre 2022

CENTRO:

C Ave María de Peña-Roja

MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12</p> <p>1r Espaguetis ECO amb salsa de verdures i tomaca (1,3) 2n Cap de magre amb amanida amb olives i tonyina (4)</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>13</p> <p>1r Crema de carabassa i crostons (1,6,7,8,11) 2n Titot a la jardineria (6) amb creïlles</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>14</p> <p>1r Arròs al forn (3) 2n Lluç al forn (4) amb amanida variada (12)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>15</p> <p>1r Sopa d'estreletes (1,3) 2n Pollastre a la llima i amanida variada (12)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>16</p> <p>1r Hummus de cigrons 2n Remenat amb pernil dolç (3) i amanida variada</p> <p>Postres: Fruita natural</p>
<p>19</p> <p>1r Llentilles ECO amb verdures (1) 2n Truita de creïlles (3) amb samfaina de verdures</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>20</p> <p>1r Crema de carabasseta (7) 2n Mandonguilles a la jardineria (1,6,12)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>21</p> <p>1r Sopa coberta (1,3) 2n Peix fresc de llotja (1,3,4) amb albergínia</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>22</p> <p>1r Macarrons gratinats amb beixamel (1,3,6,7) 2n*Escalopins de llomello al all i carabasseta gratinada (7)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>23</p> <p>1r Arròs amb bledes 2n Pollastre a la poma amb tomaca rostida</p> <p>Postres: Fruita natural</p>
<p>26</p> <p>1r Llentilles jardineria (1) 2n Remenat de carabasseta i bacon (3,6)</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>27</p> <p>1r Arròs blanc amb salsa tomaca 2n Llonganisses casolanes (6,7,12) amb saltejat de pimentó</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>28</p> <p>1r Macarrons ECO amb tonyina (1,3,4) 2n lluç amb tomaca (4) i amanida de dacs i cogombre</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>29</p> <p>1r Sopa de pollastre amb verdures (1,3) 2n Filet de magre amb verdures</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>30</p> <p>1r Crema de verdures 2n Aladroc en tempura (1,2,3,4,7,13) i amanida d'olives i carlota ratllada</p> <p>Postres: Fruita natural</p>



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
692	78g	32g	28g	12g

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 Altramucos



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



MES: Septiembre 2022

CENTRO:

C Ave María de Peña-Roja

MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12</p> <p>1º Espaguetis ECO con salsa de verduras y tomate (1,3) 2º Cabeza de magro con ensalada con aceitunas y atún (4)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>13</p> <p>1º Crema de calabaza y picatostes (1,6,7,8,11) 2º Pavo a la jardinera (6) con patatas</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz al horno (3) 2º Merluza al horno (4) con ensalada variada (12)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>15</p> <p>1º Sopa de estrellitas (1,3) 2º Pollo al limón y ensalada variada (12)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>16</p> <p>1º Hummus de garbanzos 2º Revuelto con jamón york (3) y ensalada variada</p> <p>Postre: Fruta natural</p>
<p>19</p> <p>1º Lentejas ECO con verduras (1) 2º Tortilla de patatas (3) con pisto de verduras</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>20</p> <p>1º Crema de calabacín (7) 2º Albóndigas a la jardinera (1,6,12)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>21</p> <p>1º Sopa cubierta (1,3) 2º Pescado fresco de lonja (1,3,4) con berenjena</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>22</p> <p>1º Macarrones gratinados con bechamel (1,3,6,7) 2º Escalopines de lomo al ajillo con calabacín gratinado (7)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>23</p> <p>1º Arroz con acelgas 2º Pollo a la manzana con tomate asado</p> <p>Postre: Fruta natural</p>
<p>26</p> <p>1º Lentejas jardinera (1) 2º Revuelto de calabacín y bacon (3,6)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz blanco con salsa tomate 2º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimiento</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>28</p> <p>1º Macarrones ECO con atún (1,3,4) 2º Merluza con tomate (4) y ensalada de maíz y pepino</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>29</p> <p>1º Sopa de pollo con verduras (1,3) 2º Filete de magro con verduras</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>30</p> <p>1º Crema de verduras 2º Boquerones en tempura (1,2,3,4,7,13) y ensalada de aceitunas y zanahoria rallada</p> <p>Postre: Fruta natural</p>



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
692	78g	32g	28g	12g

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 Altramuces



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