

MES: Novembre 2022

CENTRE:

C Ave Maria de Penya-Roja



MENÚ: General

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 <b>Festiu</b>	2 1r Espirals <b>ECO</b> amb tomaca, orenga i formatge (1,3,7) 2n Remenat de tonyina (3,4) saltejat de verdures en juliana (1,4) Postres: Fruita natural	3 1r Crema de col llombarda 2n Pernilets de pollastre en pepitoria amb pésols Postres: Suc de taronja natural	4 1r Sopa meravella amb verdures (1,3) 2n Filet de lluç amb creïlles (4) Postres: Fruita natural
7 1r Paella valenciana 2n Companatges (pernil dolç, formatge i salsitxó) amb amanida Postres: Lacti (7)	8 1r Bullit de fesols tendres, creïlla, carlota i ceba 2n daus de titot (6) amb verdures de temporada Postres: Fruita natural	9 1r Llentilles <b>ECO</b> casolanes amb verdura de temporada (1) 2n Truita de creïlla (3) amb samfaina de verdures Postres: Fruita natural	10 1r Colzets amb salsa de verdures i formatge (1,3,7) 2n Pollastre al forn amb amanida variada Postres: Fruita natural	11 1r Crema de purrualda (porros, carlota i ceba) 2n Peix fresc de llotja (4) Postres: Fruita natural
14 1r Sopa meravella (1,3) 2n Pollastre amb pimentons i amanida fresca Postres: Lacti (7)	15 1r Crema de carlota amb crostons (1,6,7,8,11) 2n Mandonguilles a la jardineria (1,6,12) Postres: Fruita natural	16 1r Potatge de cigrons amb verdures 2n Truita de pernil (3) amb amanida de tomaca, cogombre i olives Postres: Fruita natural	17 1r Amanida pernil dolç, poma, encisam, passes, carlota i maionesa (3,5,8) 2n Paella de peix (4,13) Postres: Suc de taronja natural	18 1° Estofat de llentilles <b>ECO</b> amb comí (1,12) 2n Lluç a l'andalusa amb amanida (1,4) Postres: Fruita natural
21 1r Crema de carabassa i alfàbega 2n Pit de pollastre amb saltejat de bajoquetes i carlota Postres: Lacti (7)	22 1r Fesols amb carlota i creïlla 2n Truita de pernil (3) amb amanida variada amb tonyina Postres: Fruita natural	23 1r Amanida mixta (ou, tomaca, olives, tonyina i espàrrecs (3,4,12) 2n Paella valenciana Postres: Fruita natural	24 1r Guisat de llentilla <b>ECO</b> (1) 2n Remenat d'ou (3) amb *tosta de pa amb tomaca (1) Postres: Fruita natural	25 1r Pasta amb bolonyesa 2n Peix fresc de llotja al forn amb amanida variada (1,4,7) Postres: Fruita natural
28 1r Sopa d'estrelles (1,3) 2n Hamburguesa mixta amb creïlles(6) Postres: Fruita natural Postres: Lacti (7)	29 1r Cigrons <b>ECO</b> guiseus amb verdures de temporada (1) 2n Truita de formatge (3,4,7) amb amanida de carlota ratllada i dacsa (3) Postres: Fruita natural	30 1r Puré de porro i carabasseta 2n Lluç amb creïlles (4) i amanida de cogombre i tomaca Postres: Fruita natural		



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 cuïta 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](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 2022

CENTRO:

C Ave María de Penya-Roja

MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> <b>Festivo</b>	<b>2</b> 1º Espirales <b>ECO</b> con tomate, orégano y queso (1,3,7) 2º Revuelto de atún (3,4) salteado de verduras en juliana (1,4) Postre: Fruta natural	<b>3</b> 1º Crema de col lombarda 2º Jamoncitos de pollo en pepitoria con guisantes Postre: Zumo de naranja natural	<b>4</b> 1º Sopa maravilla con verduras (1,3) 2º Filete de merluza con patatas (4) Postre: Fruta natural
<b>7</b> 1º Paella valenciana 2º Entremeses (york, queso y salchichón) con ensalada Postre: Lácteo (7)	<b>8</b> 1º Hervido de judías verdes, patata, zanahoria y cebolla 2º Tacos de pavo (6) con verduras de temporada Postre: Fruta natural	<b>9</b> 1º Lentejas <b>ECO</b> caseras con verdura de temporada (1) 2º Tortilla de patata (3) con pisto de verduras Postre: Fruta natural	<b>10</b> 1º Coditos con salsa de verduras y queso (1,3,7) 2º Pollo al horno con ensalada variada Postre: Fruta natural	<b>11</b> 1º Crema de purrusalda (puerros, zanahoria y cebolla) 2º Pescado fresco de lonja (4) Postre: Fruta natural
<b>14</b> 1º Sopa maravilla (1,3) 2º Pollo con pimientos y ensalada fresca Postre: Lácteo (7)	<b>15</b> 1º Crema de zanahoria con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Fruta natural	<b>16</b> 1º Potaje de garbanzos con verduras 2º Tortilla de jamón (3) con ensalada de tomate, pepino y aceitunas Postre: Fruta natural	<b>17</b> 1º Ensalada jamón dulce, manzana, lechuga, pasas, zanahoria y mahonesa (3,5,8) 2º Paella de pescado (4,13) Postre: Zumo de naranja natural	<b>18</b> 1º Estofado de lentejas <b>ECO</b> con comino (1,12) 2º Merluza a la andaluza con ensalada (1,4) Postre: Fruta natural
<b>21</b> 1º Crema de calabaza y albahaca 2º Pechuga de pollo con salteado de judías y zanahoria Postre: Lácteo (7)	<b>22</b> 1º Habichuelas con zanahoria y patata 2º Tortilla de jamón (3) con ensalada variada con atún Postre: Fruta natural	<b>23</b> 1º Ensalada mixta (huevo, tomate, aceitunas, atún y espárragos (3,4,12) 2º Paella valenciana Postre: Fruta natural	<b>24</b> 1º Guiso de lenteja <b>ECO</b> (1) 2º Revuelto de huevo (3) con tosta de pan con tomate (1) Postre: Fruta natural	<b>25</b> 1º Pasta con boloñesa 2º Pescado fresco de lonja al horno con ensalada variada (1,4,7) Postre: Fruta natural
<b>28</b> 1º Sopa de estrellas (1,3) 2º Hamburguesa mixta con patatas (6) Postre: Fruta natural Postre: Lácteo (7)	<b>29</b> 1º Garbanzos <b>ECO</b> guisados con verduras de temporada (1) 2º Tortilla de queso (3,4,7) con ensalada de zanahoria rallada y maíz (3)	<b>30</b> 1º Puré de puerro y calabacín 2º Merluza con patatas (4) y ensalada de pepino y tomate Postre: Fruta natural		



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](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)