

MES: Desembre 2022

CENTRE:

C Ave Maria de Penya-Roja

MENÚ: General



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 1r Sopa de bullit (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Bullit complet (3,6,7,12) (cigrons <b>ECO</b> , verdures i carn) Postres: Suc de taronja natural	2 1r Arròs milanesa (6) 2n Peix fresc de llotja (4) amb amanida Postres: Fruita natural
5 1r Espirals <b>ECO</b> amb formatge (1,3,7) 2n Truita de creïlles (3) Postres: Lacti (7)	6 <b>Festiu</b>	7 1r Arròs a la cubana (3) 2n Salsitxes amb tomaca (6,7,12) Postres: Fruita natural	8 <b>Festiu</b>	9 1r Sopa meravella amb verdures (1,3) 2n Pollastre al chilindrón Postres: Fruita natural
12 1r Arròs caldós amb pollastre 2n Magre amb verdures Postres: Lacti (7)	13 1r Bullit de fesols tendres, creïlla, carlota i ceba 2n Mandonguilles a la jardineria (1,6,12) Postres: Fruita natural	14 1r Llentilles <b>ECO</b> casolanes amb verdura de temporada (1) 2n Remenat de tonyina (3,4) amb amanida variada Postres: Macedònia de fruita natural	15 1r Colzets amb salsa de verdures i formatge (1,3,7) 2n Pollastre al forn Postres: Suc de taronja natural	16 1r Crema de purrualda (porros, carlota i ceba) 2n Peix fresc de llotja amb samfaina de verdures (1,4) Postres: Fruita natural
19 1r Espaguetis napolitana (1,3) 2n Daus de titot (6) amb verdures de temporada Postres: Lacti (7)	20 1r Potatge de cigrons amb verdures 2n Truita (3) amb amanida de tomaca, cogombre i olives Postres: Fruita natural	21 1r Crema de carlota amb crostons (1,6,7,8,11) 2n Pollastre amb pimentons i amanida fresca Postres: Fruita natural	22 <b>Menú nadal</b> 1r Sopa de *estrellitas 2n Hamburguesa amb creïlles Postres especials	



VALORACIÓ MITJANA DIÀRIA NUTRICIONAL

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

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 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 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



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: Diciembre 2022

CENTRO:

C Ave María de Penya-Roja

MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos <b>ECO</b> , verduras y carne) Postre: Zumo de naranja natural	2 1º Arroz milanesa (6) 2º Pescado fresco de lonja (4) con ensalada Postre: Fruta natural
5 1º Espirales <b>ECO</b> con queso (1,3,7) 2º Tortilla de patatas (3) Postre: Lácteo (7)	6 <b>Festivo</b>	7 1º Arroz a la cubana (3) 2º Salchichas con tomate (6,7,12) Postre: Fruta natural	8 <b>Festivo</b>	9 1º Sopa maravilla con verduras (1,3) 2º Pollo al chilindrón Postre: Fruta natural
12 1º Arroz caldoso con pollo 2º Magro con verduras Postre: Lácteo (7)	13 1º Hervido de judías verdes, patata, zanahoria y cebolla 2º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Fruta natural	14 1º Lentejas <b>ECO</b> caseras con verdura de temporada (1) 2º Revuelto de atún (3,4) con ensalada variada Postre: Macedonia de fruta natural	15 1º Coditos con salsa de verduras y queso (1,3,7) 2º Pollo al horno Postre: Zumo de naranja natural	16 1º Crema de purrusalda (puerros, zanahoria y cebolla) 2º Pescado fresco de lonja con pisto de verduras (1,4) Postre: Fruta natural
19 1º Espaguetis napolitana (1,3) 2º Tacos de pavo (6) con verduras de temporada Postre: Lácteo (7)	20 1º Potaje de garbanzos con verduras 2º Tortilla (3) con ensalada de tomate, pepino y aceitunas Postre: Fruta natural	21 1º Crema de zanahoria con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Pollo con pimientos y ensalada fresca Postre: Fruta natural	22 <b>Menú navidad</b> 1º Sopa de estrellitas 2º Hamburguesa con patatas Postre especial	



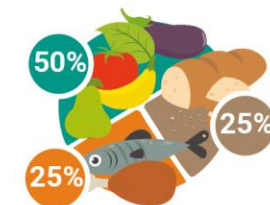
VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

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

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



**¡Muévete!**  
Haz ejercicio físico todos los días.

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)

