

MES: Diciembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei en Jaume

MENÚ: Hipocalórica

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Arroz con coliflor 2º Pescado fresco de lonja a la plancha y tomate a cuartos (4) Postre: Fruta natural	1º Sopa de cocido ECO (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural
5	6	7	8	9
Festivo	Festivo	1º Crema de remolacha y puerros 2º Tortilla francesa con ensalada de tomate y aceitunas (3) Postre: Fruta natural	Festivo	1º Sopa maravilla ECO con verduras (1,3) 2º Pechuga de pollo con verduras
12	13	14	15	16
1º Coditos con salsa de verduras y queso (1,3,7) 2º Jurel en salsa verde (4) con ensalada de tomate, pepino y aceitunas Postre: Lácteo natural (7)	1º Lentejas ECO caseras con verdura de temporada (1) 2º Magro asado en salsa verduras Postre: Fruta natural	1º Hervido de judías verdes, patata Zanahoria y cebolla 2º Tacos de pavo (6) con verduras de temporada Postre: Zumo de naranja natural	1º Crema de purrualda (puerros, zanahoria y cebolla) 2º Pescado fresco de lonja (4) a la plancha con patata y champiñones Postre: Fruta natural	1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Tosta integral de jamón y ensalada de tomate (6,7) Postre: Fruta natural
19	20	21	22	
1º Crema de zanahoria 2º Magro a la jardinera Postre: Lácteo natural (7)	1º Ensalada de manzana, lechuga, pasas y zanahoria 2º Arroz meloso con pollo Postre: Fruta natural	1º Potaje de garbanzos ECO con verduras 2º Tortilla de calabacín Postre: Fruta natural	Menú navidad 1º Sopa de fideos (1,3) 2º Nuggets de pollo (1,3,6) Postre: Yogur natural con fruta	



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



¡Múévete!
Haz ejercicio físico todos los días.

Accede a los menús de tu centro en: www.servalia.org

Usuario:

Usuario

Contraseña:

Contraseña

C/ Poeta Ricard Sanmartí, 24 B
46020 Valencia
T 96 361 61 70 · F 96 393 70 07
www.servalia.org
servalia@servalia.org

