

MES: Diciembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei en Jaume

MENÚ: Sin carne

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Arroz con coliflor 2º Pescado fresco de lonja y tomate a cuartos (4) Postre: Fruta natural	1º Sopa de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos y verduras) Postre: Fruta natural
5	6	7	8	9
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	1º Crema de remolacha y puerros 2º Tortilla francesa con ensalada de tomate y aceitunas (3) Postre: Fruta natural	<b>Festivo</b>	1º Sopa maravilla <b>ECO</b> con verduras (1,3) 2º Salteado de patatas y 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 (7)	1º Lentejas <b>ECO</b> caseras con verdura de temporada (1) 2º Pescado a la plancha Postre: Fruta natural	1º Hervido de judías verdes, patata Zanahoria y cebolla 2º Tortilla francesa con verduras Postre: Zumo de naranja natural	1º Crema de purrusalda (puerros, zanahoria y cebolla) 2º Pescado fresco de lonja (4) con patata y champiñones Postre: Fruta natural	1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Tosta de atún y ensalada de tomate (6,7) Postre: Fruta natural
19	20	21	22	
1º Crema de zanahoria con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Pescado a la jardinera Postre: Lácteo (7)	1º Ensalada manzana, lechuga, pasas, zanahoria y mahonesa (3,5,8) (sin jamón) 2º Arroz meloso de verduras Postre: Fruta natural	1º Potaje de garbanzos <b>ECO</b> con verduras (Sin carne) 2º Tortilla de calabacín con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	<b>Menú navidad</b> Aperitivos y refrescos 1º Sopa de fideos con verduras (1,3) 2º Pescado a la plancha Postre: especial navideño	



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](http://www.servalia.org)  
 Usuario:   
 Contraseña:   
 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)