

MES: Diciembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei en Jaume

MENÚ: Sin cerdo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Festivo

6

Festivo

7

1º Crema de remolacha y puerros
2º Tortilla francesa con ensalada de tomate y aceitunas (3)

Postre: Fruta natural

8

Festivo

9

1º Sopa maravilla **ECO** con verduras (1,3)
2º Pechuga de pollo con patatas (6)
Postre: Fruta natural

12

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)

13

1º Lentejas **ECO** caseras con verdura de temporada (1)
2º Pollo asado en salsa verduras

Postre: Fruta natural

14

1º Hervido de judías verdes, patata Zanahoria y cebolla
2º Tacos de pavo (6) con verduras de temporada

Postre: Zumo de naranja natural

15

1º Crema de purrualda (puerros, zanahoria y cebolla)
2º Pescado fresco de lonja (4) con patata y champiñones

Postre: Fruta natural

16

1º Arroz marinera (2,4,12,13)
2º Tosta de atún y ensalada de tomate (6,7)

Postre: Fruta natural

19

1º Crema de zanahoria con picatostes (1,6,7,8,11)
2º Pollo a la jardinera (1,6,12)

Postre: Lácteo (7)

20

1º Ensalada jamón dulce, manzana, lechuga, pasas, zanahoria y mahonesa (3,5,8)
2º Arroz meloso con pollo

Postre: Fruta natural

21

1º Potaje de garbanzos **ECO** con verduras (Sin cerdo)
2º Tortilla de calabacín con mahonesa (3)

Postre: Fruta natural

22

Menú navidad
Aperitivos y refrescos
1º Sopa de fideos con verduras (1,3)
2º Nuggets de pollo (1,3,6)

Postre: especial navideño

servalia



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

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

