

MES: Diciembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei en Jaume

MENÚ: Sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 1º Arroz con coliflor 2º Pescado fresco de lonja a la plancha y tomate a cuartos (4) Postre: Fruta natural	2 1º Sopa de cocido ECO (3) con fideos SIN GLUTEN 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural
5 Festivo	6 Festivo	7 1º Crema de remolacha y puerros 2º Tortilla paisana con ensalada de tomate y aceitunas (3) Postre: Fruta natural	8 Festivo	9 1º Sopa maravilla ECO con verduras (3) y pasta SIN GLUTEN 2º Lomo con patatas Postre: Fruta natural
12 1º Pasta SIN GLUTEN con salsa de verduras y queso (3,7) 2º Jurel en salsa verde (4) con ensalada de tomate, pepino y aceitunas Postre: Lácteo (7)	13 1º Alubias ECO caseras con verdura de temporada (1) 2º Magro 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 purrusalda (puerros, zanahoria y cebolla) 2º Pescado fresco de lonja a la plancha (4) con patata y champiñones Postre: Fruta natural	16 1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Tosta SIN GLUTEN de atún y ensalada de tomate (6,7) Postre: Fruta natural
19 1º Crema de zanahoria 2º Pollo a la jardinera Postre: Lácteo (7)	20 1º Ensalada 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 2º Tortilla de calabacín con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	22 Menú navidad Aperitivos y refrescos SIN GLUTEN 1º Sopa de fideos (1,3) con pasta SIN GLUTEN 2º Pechuga de pollo a la plancha Postre: especial navideño SIN GLUTEN	



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

