

MES: Noviembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei en Jaume

MENÚ: Diabético

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Festivo

1

2

3

4

1º Arroz a la cubana (3)
2º Salchichas con tomate (6,7,12)
Postre: Zumo de naranja natural

1º Estofado de alubias con verduras de temporada
2º Tortilla paisana con ensalada de tomate y aceitunas (3)
Postre: Fruta natural

1º Sopa maravilla con verduras (1,3)
2º Filete de Abadejo plancha con patatas (4)
Postre: Fruta natural

7

8

9

10

11

1º Lentejas **ECO** caseras con verdura de temporada (1)
2º Tortilla de atún (3,4) con ensalada de zanahoria rallada
Postre: Gelatina 0%

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

1º Coditos con salsa de verduras y queso (1,3,7)
2º Tortilla de jamón (3) con ensalada de tomate, pepino y aceitunas
Postre: Fruta natural

1º Crema de purrusalda (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 Entremeses variados y ensalada de tomate (6,8)
Postre Fruta natural

14

15

16

17

18

1º Crema de zanahoria
2º Albóndigas a la jardinera (1,6,12)
Postre: Gelatina 0%

1º Ensalada jamón dulce, lechuga, pasas, manzana, zanahoria y mahonesa (3,5,8)
2º Arroz meloso con merluza (4)
Postre: Fruta natural

1º Estofado de lentejas **ECO** con comino (1,12)
2º Pollo con pimientos y ensalada fresca con fruta
Postre: Zumo de naranja natural

1º Sopa maravilla con verduras (1,3)
2º Merluza plancha (1,4) con patatas
Postre: Fruta natural

1º Potaje de garbanzos con verduras
2º Tortilla de calabacín con mahonesa (3)
Postre: Fruta natural

21

22

23

24

25

1º Guiso de lenteja **ECO** (1)
2º Tortilla francesa (3) con salteado de coliflor (1)
Postre: Gelatina 0%

1º Habichuelas con zanahoria y patata
2º Pollo al horno y ensalada de pepino y tomate
Postre: Fruta natural

1º Ensalada mixta (huevo, tomate, aceitunas, atún y espárragos (3,4,12)
2º Paella valenciana
Postre: Fruta natural

1º Crema de calabaza y albahaca
2º Pescado fresco (4) plancha con verduras gratinadas (4,7)
Postre: Fruta natural

Jornada gastronómica
Juegos cooperativos:
1º Espaguetis con salteado de verduras (1,3)
2º Wok de verduras y pollo
Postre: Batido de frutas

28

29

30

1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, queso, aceitunas y albahaca) (7)
2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13)
Postre: Gelatina 0%

1º Alubias guisadas con verduras de temporada
2º Tortilla de patata con ensalada de zanahoria rallada y maíz (3)
Postre: Fruta natural

1º Puré de puerro y calabacín
2º Pollo al horno con parrillada de verduras
Postre: Zumo de naranja natural

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.

servalia



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

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

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):



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

reienjaume

Contraseña:

4670

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

