

MES: Noviembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei en Jaume

MENÚ: Hipocalórico



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 <b>Festivo</b>	2 1º Arroz con tomate y huevo duro 2º Pechuga a la plancha con tomate (6,7,12)  Postre: Zumo de naranja natural	3 1º Estofado de alubias con verduras de temporada 2º Tortilla paisana con ensalada de tomate y aceitunas (3) Postre: Fruta natural	4 1º Sopa maravilla con verduras (1,3) 2º Filete de Abadejo plancha con patatas (4) Postre: Fruta natural
7 1º Lentejas <b>ECO</b> caseras con verdura de temporada (1) 2º Tortilla de atún (3,4) con ensalada de zanahoria rallada  Postre: Lácteo (7)	8 1º Hervido de judías verdes, patata Zanahoria y cebolla 2º Tacos de pavo (6) con verduras de temporada Postre: Fruta natural	9 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	10 1º Crema de purrusalda (puerros, zanahoria y cebolla) 2º Pescado fresco de lonja (4) a la plancha con patata y champiñones Postre: Fruta natural	11 1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Queso fresco y pechuga de pavo y ensalada de tomate (6,7)  Postre Fruta natural
14 1º Crema de zanahoria 2º Lomo a la plancha con verduras  Postre: Lácteo (7)	15 1º Ensalada jamón dulce, manzana, lechuga, pasas, zanahoria y mahonesa (3,5,8) 2º Arroz meloso con merluza (4) Postre: Fruta natural	16 1º Estofado de lentejas <b>ECO</b> con comino (1,12) 2º Pollo con pimientos y ensalada fresca con fruta Postre: Zumo de naranja natural	17 1º Sopa maravilla con verduras (1,3) 2º Merluza plancha (4) con patatas  Postre: Fruta natural	18 1º Potaje de garbanzos con verduras 2º Tortilla de calabacín con mahonesa (3) Postre: Fruta natural
21 1º Guiso de lenteja <b>ECO</b> (1) 2º Tortilla francesa (3) con salteado de colífor  Postre: Lácteo (7)	22 1º Habichuelas con zanahoria y patata 2º Pollo al horno y ensalada de pepino y tomate Postre: Fruta natural	23 1º Ensalada mixta (huevo, tomate, aceitunas, atún y espárragos (3,4,12) 2º Paella valenciana  Postre: Fruta natural	24 1º Crema de calabaza y albahaca 2º Pescado fresco (4) plancha con verduras gratinadas (4,7)  Postre: Fruta natural	25 <b>Jornada gastronómica</b> <b>Juegos cooperativos:</b> 1º Espaguetis con salteado de verduras (1,3) 2º Wok de verduras y pollo Postre: Batido de frutas
28 1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, queso, aceitunas y albahaca) (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Lácteo (7)	29 1º Alubias guisadas con verduras de temporada 2º Tortilla de patata con ensalada de zanahoria rallada y maíz (3) Postre: Fruta natural	30 1º Puré de puerro y calabacín 2º Pollo al horno con parrillada de verduras  Postre: Zumo de naranja natural		

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):



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](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

