

MES: Noviembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei en Jaume

MENÚ: Sin huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Festivo	2 1º Estofado de alubias con verduras de temporada 2º Pechuga de pollo plancha con ensalada de tomate y aceitunas (3) Postre: Zumo de naranja natural	3 1º Arroz blanco con tomate 2º Salchichas (sin huevo) con tomate (6,7,12) Postre: Fruta natural	4 1º Sopa de verduras con fideos de arroz (sin huevo) 2º Filete de Abadejo con patatas (4) Postre: Fruta natural
7 1º Lentejas ECO caseras con verdura de temporada (1) 2º Tosta 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 Pasta (sin huevo) con salsa de verduras y queso (1,3,7) 2º Lomo plancha 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) con patata y champiñones Postre: Fruta natural	11 1º Arroz marinera (2,4,12,13) (sin huevo) 2º Entremeses variados y (sin huevo) ensalada de tomate (6,7) Postre Fruta natural
14 1º Crema de 2º Hamburguesa mixta (6) (sin huevo) a la jardinera Postre: Lácteo (7)	15 1º Ensalada manzana, lechuga, pasas, zanahoria y mahonesa (5,8) 2º Arroz meloso con merluza (4) Postre: Fruta natural	16 1º Estofado de lentejas ECO con comino (1,12) 2º Pollo con pimientos y ensalada fresca con fruta Postre: Zumo de naranja natural	17 1º Sopa de fideos (sin huevo) con verduras (1,3) 2º Merluza plancha con patatas Postre: Fruta natural	18 1º Potaje de garbanzos con verduras 2º Lomo con salteado de calabacín con mahonesa (3) Postre: Fruta natural
21 1º Guiso de lenteja ECO (1) 2º Pechuga de pollo plancha 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 (sin huevo) (tomate, aceitunas, atún y espárragos (4,12) 2º Paella valenciana Postre: Fruta natural	24 1º Crema de calabaza y albahaca 2º Pescado fresco (4) con verduras gratinadas (4,7) Postre: Fruta natural	25 <u>Jornada gastronómica</u> <u>Juegos cooperativos:</u> 1º Pasta (sin huevo) con salteado de verduras (1) 2º Wok de verduras y pollo Postre: Batido de frutas
28 1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, queso, aceitunas y albahaca) (7) 2º Arroz de pescado (1,2,4,12,13) Postre: Lácteo (7)	29 1º Alubias guisadas con verduras de temporada 2º Tosta de atún 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
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

