

MES: Noviembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei en Jaume

MENÚ: Sin carne

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Festivo	2 1º Arroz a la cubana (3) 2º Pescado 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 con patatas (4) Postre: Fruta natural
7 1º Lentejas ECO 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 pescado (6) con verduras de temporada Postre: Fruta natural	9 1º Coditos con salsa de verduras y queso (1,3,7) 2º Tortilla francesa (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) con patata y champiñones Postre: Fruta natural	11 1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Tosta de queso fresco (7) ensalada de tomate (6,7) Postre Fruta natural
14 1º Crema de zanahoria con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Pescado a la plancha (1,6,12) 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 ECO con comino (1,12) 2º Tortilla con pimientos y ensalada fresca con fruta Postre: Zumo de naranja natural	17 1º Sopa maravilla con verduras (1,3) 2º Merluza andaluza (1,4) con patatas Postre: Fruta natural	18 1º Potaje de garbanzos con verduras (sin carne) 2º Tortilla de calabacín con mahonesa (3) Postre: Fruta natural
21 1º Guiso de lenteja ECO (1)(sin carne) 2º Tortilla francesa (3) con coliflor en tempura (1) Postre: Lácteo (7)	22 1º Habichuelas con zanahoria y patata 2º Pescado al horno (4) y ensalada de pepino y tomate Postre: Fruta natural	23 1º Ensalada mixta (huevo, tomate, aceitunas, atún y espárragos (3,4,12) 2º Paella de verduras Postre: Fruta natural	24 1º Crema de calabaza y albahaca 2º Pescado fresco (4) con verduras gratinadas (4,7) Postre: Fruta natural	25 Jornada gastronómica Juegos cooperativos: 1º Espaguetis con salteado de verduras (1,3) 2º Wok de verduras 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
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

