

MES: Septiembre 2022

CENTRO:

CEIP Rei En Jaume

MENÚ: Sin cerdo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12</p> <p>1º Crema de calabaza y albahaca 2º Tacos de pavo (6) con salteado de judías y zanahoria</p> <p>Postre: Lácteo (7) o fruta natural</p>	<p>13</p> <p>1º Habichuelas ECO con zanahoria y patata 2º Bacalao al horno con (4) verduras gratinadas (7)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>14</p> <p>1º Ensalada mixta (huevo, tomate, aceitunas, atún y espárragos (3,4,12) 2º Paella valenciana (con pollo)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>15</p> <p>1º Guiso de lenteja con ternera (1) 2º Tortilla francesa (3) con coliflor en tempura (1)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>16</p> <p>1º Pasta con salteado de calabacín y tomate (1,3) 2º Merluza andaluza con patatas (1,4) y ensalada de pepino y tomate</p> <p>Postre: Fruta natural</p>
<p>19</p> <p>1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, queso, aceitunas y albahaca) (7) 2º Hamburguesa de pollo con patatas (1,3,6,7,12)</p> <p>Postre: Lácteo (7) o fruta natural</p>	<p>20</p> <p>1º Puré de puerro y calabacín 2º Pescado fresco de lonja con parrillada de verduras (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>21</p> <p>1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne de pollo)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz de bacalao (4) y coliflor 2º Lomitos de jurel y tomate a cuartos (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>23</p> <p>1º Lentejas ECO guisadas (1) con verduras de temporada 2º Tortilla de patata (3) con ensalada de zanahoria rallada y maíz</p> <p>Postre: Fruta natural</p>
<p>26</p> <p>1º Crema de remolacha y puerros 2º Jamoncitos de pollo en pepitoria con guisantes</p> <p>Postre: Lácteo (7) o fruta natural</p>	<p>27</p> <p>1º Espirales ECO con queso y brócoli (1,3,7) 2º Filete de merluza con salteado de verduras en juliana (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>28</p> <p>1º Estofado de alubias con verduras de temporada 2º Tortilla de verduras (3) con ensalada de tomate y aceitunas (sin jamón)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz a la cubana (3) 2º Tacos de pavo con tomate</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>30</p> <p>1º Sopa maravilla con verduras (1,3) 2º Ventresca de bacalao con patatas (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
692	78g	32g	28g	12g

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 contiene directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:



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



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

