

MES: Septiembre 2022

CENTRO:

CEIP Juan Rico y Amat



MENÚ: General

Se ofrece pan integral dos veces a la semana

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12</p> <p>1º Espaguetis ECO orientales con verduras de temporada 2º Lomo adobado (6,7) con pisto de verduras Postre: Fruta natural</p>	<p>13</p> <p>1º Crema de calabaza (7) 2º Pescado fresco de lonja con patatas y verduras salteadas (1,3,4) Postre: Fruta natural</p>	<p>14</p> <p>1º Lentejas ECO con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12) 2º Tortilla de verduras con jamón (3) Postre: Lácteo (7)</p>	<p>15</p> <p>1º Ensaladilla rusa (3,4) 2º Pollo salteado con verduras de temporada Postre: Fruta natural</p>	<p>16</p> <p>1º Arroz del Senyoret (2,4,12,13) 2º Ensalada completa con jamón y queso (3) Postre: Fruta natural</p>
<p>19</p> <p>1º Crema de calabacín 2º Albóndigas en salsa (6,7,12) con guisantes y cebolla Postre: Fruta natural</p>	<p>20</p> <p>1º Espirales con pollo y verduras (1,3) 2º Filete de palometa empanada (1,3,4) y ensalada variada Postre: Fruta natural</p>	<p>21</p> <p>1º Ensalada campera (3,4) 2º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz, cebolla y champiñones Postre: Lácteo (7)</p>	<p>22</p> <p>1º Ensalada de legumbres ECO (3,4) 2º Tortilla de patata con zanahoria baby (3) Postre: Fruta natural</p>	<p>23</p> <p>1º Ensalada mixta (3,4,12) 2º Paella valenciana Postre: Fruta natural</p>
<p>26</p> <p>1º Tallarines con col rizada y juliana de verduras (1,3) 2º Escalopines de lomo con parrillada de verduras Postre: Fruta natural</p>	<p>27</p> <p>1º Sopa de fideos ECO (1,3) 2º Pescado fresco de lonja con champiñones (1,34) Postre: Fruta natural</p>	<p>28</p> <p>1º Arroz a la cubana con huevo duro (3) 2º Longanizas al horno (6,7,12) con pimiento y cebolla Postre: Lácteo (7)</p>	<p>29</p> <p>1º Crema verde de verduras de temporada con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Merluza a la naranja con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural</p>	<p>30</p> <p>1º Lentejas ECO con chorizo (6,7,12) 2º Tortilla francesa (3) y ensalada mixta (3,4,12) Postre: Postre casero (1,3,7)</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:

- 1 Cereales con gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuets
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 E-X
- 13 Moluscos
- 14 Altramucos

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



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

Usuario: **ricoyamat**

Contraseña: **0368**

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

