

MES: Setembre 2022

CENTRO:

CEIP Platero y yo



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12</p> <p>1r Estofat de lletilles <b>ECO</b> amb comí (1,12)</p> <p>2n Llomello adobat al forn (6,7) amb verdures saltejades</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>13</p> <p>1r Macarrons <b>integrals</b> gratinats amb ceba, carlota i tomaca (1,3,7)</p> <p>2n Abadejo (4) amb verdures</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>14</p> <p>1r Sopa amb fideus (1,3)</p> <p>2n Pollastre al forn amb amanida variada</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>15</p> <p>1r Amanida de pernil, poma, olives i salsa rosa (3)</p> <p>2n Arròs al forn (3)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>16</p> <p>1r Fesols estofats amb verdures</p> <p>2n Truita de carabasseta i ceba amb pernil (3)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>
<p>19</p> <p>1r Tallarins amb verdures (1,3)</p> <p>2n Pit de pollastre amb verdures</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>20</p> <p>1r Caldereta a la Navarra (6,7,12)</p> <p>2n Peix fresc de llotja (1,3,4) amb samfaina</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>21</p> <p>1r Cigrons <b>ECO</b> al curri</p> <p>2n Truita de carabasseta amb *tosta <b>integral</b> de tomaca a l'orenga (1,3,6,7,11)</p> <p>P*ostre: Fruita natural</p>	<p>22</p> <p>1r Crema verda amb pèsols, espinacs, crema de formatge i crostons (1,6,7,8,11)</p> <p>2n Filet de palometà al forn (4)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>23</p> <p>1r Arròs marinera (2,4,12,13)</p> <p>2n Assortiment de companatge (6,7) i amanida variada</p> <p>Postres: Fruita natural</p>
<p>26</p> <p>1r Macarrons <b>integrals</b> a la bolonyesa (1,3)</p> <p>2n Llomello en salsa amb amanida grega (encisam, tomaca, ceba, cogombre, formatge, olives i alfàbega) (7)</p> <p>Postres: Lacti (7)</p>	<p>27</p> <p>1r Crema de carabasseta</p> <p>2n Lluc a l'andalusà amb creïlles (1,3,4)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>28</p> <p>1r Sopa casolana (1,3)</p> <p>2n Pollastre al forn amb amanida variada (12)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>29</p> <p>1r Cigrons <b>ECO</b> amb abadejo(4,12)</p> <p>2n Truita de verdures amb tosta <b>integral</b> (1,3,6,7,11)</p> <p>Postres: Fruita natural</p>	<p>30</p> <p>1r Paella valenciana</p> <p>2n Pernill serrà i amanida de tomaca</p> <p>Postres: Fruita natural</p>

 **servalia**



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

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

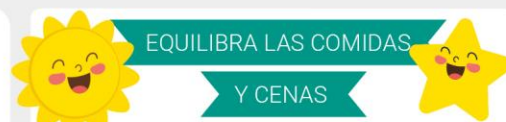
PLATO SALUDABLE

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

**¡Cuida el planeta!**

Cuidar el planeta es responsabilidad de todos, tú debes ser el cambio.



Accede a los menús de tu centro en:  
[www.servalia.org](http://www.servalia.org)  
Usuario:  
**platero**  
Contraseña:  
**4609**

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)

