

MES: Desembre 2022

CENTRE:

CEIP Platero v vo

MENÚ: General

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			1 1r Arròs amb coliflor 2n Peix fresc de llotja i tomaca a quarts (4) Postres: Lacti (7)	2 1r Sopa de bullit ECO (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Bullit complet (3,6,7,12) (cigrons, verdures i carn) Postres: Fruita natural
5 Festiu	6 Festiu	7 1r Estofat de llentilles ECO amb verdures de temporada 2n Truita de creïlla (3) amb saltejat de verdures Postres: Fruita natural	8 Festiu	9 1r Sopa meravella amb verdures (1,3) 2n Hamburguesa mixta (6) amb creïlles Postres: Fruita natural
12 1r Colzets amb salsa de verdures i formatge (1,3,7) 2n Truita de tonyina (3,4) amb amanida de carlota ratllada Postres: Fruita natural	13 1r Fesols ECO casolanes amb verdura de temporada (1) 2n Magre rostit en salsa de verdures Postres: Suc de taronja natural	14 1r Bullit de fesols tendres, creïlla, carlota i ceba 2n Daus de titot (6) amb verdures de temporada Postres: Fruita natural	15 1r Crema de purrussalda (porros, carlota i ceba) 2n Peix fresc de llotja (1,4) amb amanida de carlota ratllada Postres: Lacti (7)	16 1r Amanida completa (1,3,6,12) 2n Arròs marinera (2,4,12,13) Postres: Fruita natural
19 1r Estofat de llentilles ECO amb comí (1,12) 2n Lluç en salsa amb verdures gratinades (4,7) Postres: Fruita natural	20 1r Amanida pernil dolç, poma, encisam, passes, carlota i maionesa (3,5,8) 2n Arròs melós amb pollastre Postres: Fruita natural	21 1r Potatge de *garban*zos amb verdures 2n Truita de carabasseta amb maionesa (3) Postres: Fruita natural	22 Menú nadal	23
26	27	28	29	30



VALORACIÓ MITJANA DIÀRIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidrats de Carboni	Proteïnes	Lípids	Fibra
737	101g	27g	25g	14g

PLAT SALUDABLE

El dinar ha de suposar el 35% de l'energia diària. El que en l'edat escolar suposa entre 1700 i 2300 Kcal.

Es nostres menús estan elaborats per a cobrir estes necessitats y la seua composició segueix les últimes recomanacions de l'Escola Pública de Salut de Harvard, amb un 50% de fruites y verdures, 25% de proteïna saludable i 25% de grans (preferiblement integrals).



Relació d'al·lèrgens segons el RD 126/2015. Els informem dels al·lèrgens que conté directa o indirectament cada plat seguint els següents nombres:

- 1 Cereals amb gluten
- 2 Crustacis
- 3 Ous
- 4 Peix
- 5 Cacauets
- 6 Soia
- 7 Lactis
- 8 Fruits d'escorça
- 9 Api
- 10 Mostassa
- 11 Sèsam
- 12 E-X Sulfits
- 13 Mol·luscos
- 14 Tramussos



EQUILIBRA ELS DINARS I SOPARS

Si has menjat: és recomanable sopar...

Cereal	↔	Verdura cuïta i hortalisses crues
Verdura	↔	Cereals o fècules
Carn	↔	Peix o ou
Peix	↔	Carn magra o ou
Ou	↔	Peix o carn
Fruita	↔	Lactis o fruita



Mou-te!
Fes exercici físic tots el dies.

Accedeix als menús del teu centre en: www.servalia.org
Usuari:

platero

Contrasenya:

4609

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

