

MES: Setembre 2021

CENTRE: CEIP Virgen de Loreto

MENÚ: General



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		8	9	10
		Festiu	1r Amanida de mon cole: encisam, carlota, formatge Edam, panses i poma (7, 5, 12) 2n Espaguetis integrals amb Mandonguilles (1,3,6) Postres: Fruita natural	1r Sopa d'olla amb fideus ECO amb cigrons (1,3) 2n Truita de creïlles (3) amb amanida murciana(4) Postres: Fruita natural
13	14	15	16	17
1r Macarrons integrals amb tomaca i alfàbega(1,3,7) 2n Amanida d'encisam i dacsca 3r Lluç (4) al romer amb glaçons de carabasseta Postres: Fruita natural	1r Amanida de creïlla, tonyina i ou dur (3,4) 2n Rap en adob (4) Postres: Lacti (7)	1r Llàgrimes de pit de pollastre amb Samfaina i laquets (1,3) 2n Amanida d'encisam i carlota(12) Postres: Fruita natural	1r Llentilles ECO a la jardinera (1) 2n Truita espanyola (3) amb amanida de tomaca i cogombre (12) Postres: Fruita natural	1r Tosta integral (1,3,7,8,11) amb pernil serrà i amanida d'encisam i tomaca 2n Arròs al forn amb cigrons Postres: Fruita natural
20	21	22	23	24
1r Amanida Cèsar (1,3,4,6,7,8,10) 2n Espirals amb carbonara de salmó (1,3,4,7) Postres: Fruita natural	1r Llentilles ECO amb arròs (1) 2n Amanida d'encisam i dacsca 3r Truita francesa(3) amb pernil dolç (6) Postres: Lacti (7)	1r Amanida Llauradora (5,6,8,12,14) 2n Arròs a la marinera (2,4,12,13) Postres: Fruita natural	1r Crema de verdures de temporada Amb torrats (1) 2n Amanida d'encisam i carlota 3r Ragut de vedella en salsa (12) amb creïlles dau Postres: Fruita natural	1r amanida d'encisam, tonyina (4) i olives 2n Sopa coberta amb carn, Pasta i ou (1,3) Postres: Fruita natural
27	28	29	30	
1r Amanida Waldorf (3,5,8,9,12) 2n Fideuà de peix (1,2,3,4,12,13) Postres: Fruita natural	1r Arròs amb tomaca i ou dur (3) 2n Amanida d'encisam i cogombre (12) 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) Postres: Lacti (7)	1r Sopa de pollastre amb pasta ECO 2n Amanida d'encisam i dacsca 3r Ventresca d'abadejo (4) Amb tomaca Postres: Fruita natural	1r Llentilles hortolana 2n Amanida d'encisam i carlota 3r Saltejat de pollastre amb verdures Postres: Fruita natural	

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:



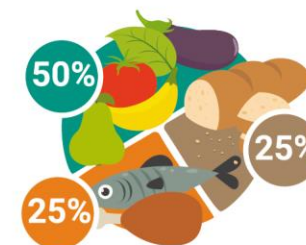
EQUILIBRA ELS DINARS I SOPARS	
Si has menjat:	és recomanable sopar...
Cereal	Verdura cuita i hortalisses crues
Verdura	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn
Fruita	Lactis o fruita




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.

Els 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).



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

loreto

Contrasenya:

0341

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

