



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7)

2º Ensalada de lechuga y maíz
3º Bacalao rebosado (1,4)
Postre: Fruta natural

11

Festivo

12

Festivo

1º Potaje de garbanzos
2º Tortilla española con picadillo de tomate y pepino (3)
Postre: Lácteo (7)

1º Crema de verduras de (temporada) con picaostes (1,6,7,8,11)
2º Ensalada de lechuga y pepino
3º Ternera en salsa con zanahoria baby y patata dado (12)
Postre: Macedonia de fruta natural

13

1º Sopa de pollo con fideos ECO (1,3)
2º Ensalada de lechuga y maíz
3º Merluza a la andaluza (1,4)
Postre: Fruta natural

13

1º Crema de coliflor (7)
2º Ensalada de lechuga y zanahoria
3º Muslo de pollo asado al limón
Postre: Fruta natural

14

1º Arroz con tomate y huevo duro (3)
2º Ensalada de lechuga y pepino
3º Longanizas caseras (6,7,12)
Postre: Fruta natural

15

8

1º Crema de zanahoria con picaostes (1,6,7,8,11)
2º Ensalada de lechuga y pepino
3º Tortilla de jamón (3,6)
Postre: Fruta natural

1



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).



18

1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7)
2º Fideos entrefinos ECO con pescado (1,2,3,4,12,13)
Postre: Fruta natural

25

1º Lentejas ECO hortelana (1)
2º Ensalada de lechuga y zanahoria
3º Tortilla francesa con queso Edam (3,7)
Postre: Lácteo (7)

26

1º Ollaeta alicantina (1)
2º Ensalada de lechuga y tomate
3º Tortilla de patatas (3)
Postre: Lácteo (7)

27

1º Hervido valenciano
2º Ensalada de lechuga y zanahoria
3º Pechuga de pollo al chilindrón
Postre: Fruta natural

28

1º Sopa casera con garbanzos (1,3)
2º Ensalada de lechuga y maíz
3º Magro con salsa barbacoa
Postre: Fruta natural

29

1º Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún (4), huevo (3), maíz, espárragos y aceitunas)
2º Paella valenciana
Postre: Fruta natural

Relación de alérgenos según RD 126/2015.
Les informamos de los alérgenos que contienen directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:



Si has comido:

es recomendable cenar...

EQUILIBRA LAS COMIDAS Y CENAS

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

¡Múévete!
Haz ejercicio físico todos los días.

loreto
0341





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4

1r Macarrons integrals gratinats amb ceba, carlota i tomaca (1,3,7)
2n Amanida d'encensam i dacsa
3r Abadejo arrebossat (1,4)
Postres: Fruita natural

5

1r Potatge de cigrons
2n Truita espanyola amb picada de tomaca i cogombre (3)
Postres: Lacti (7)

6

1r Crema de verdures de (temporada) amb crostons (1,6,7,8,11)
2n Amanida d'encensam i cogombre
3r Vedella en salsa amb carlota baby i creïlla dau (12)
Postres: Macedonià de fruita natural

7

1r Estofat de llentilles **ECO** amb comi (1,12)
2n Amanida d'encensam i carlota
3r Dauets de títot amb pèsols (6)
Postres: Suc de taronja natural

8

1r Amanida d'encensam, tonyina (4) i olives amb tosta integral de tomaca a lorença (1,3,6,7,11)
2n Arròs a la marinera (2,4,12,13)
Postres: Fruita natural

11

12

13

14

15

Festiu

Festiu

1r Sopa de pollastre amb fideus **ECO** (1,3)
2n Amanida d'encensam i dacsa
3r Lluc a l'andalusa (1,4)
Postres: Fruita natural

1r Crema de floridol (7)
2n Amanida d'encensam i carlota
3r Cuxia de pollastre torrat a la llima
Postres: Fruita natural

1r Arròs amb tomaca i ou dur (3)
2n Amanida d'encensam i cogombre
3r Llonganisses casolanes (6,7,12)
Postres: Fruita natural

18

19

20

21

22

1r Amanida Caprese amb tomaca i formatge fresc (7)
2n Fideus entrefins **ECO** amb peix (1,2,3,4,12,13)
Postres: Fruita natural

1r Llentilles **ECO** hortolana (1)
2n Amanida d'encensam i carlota
3r Truita francesa amb formatge Edam (3,7)
Postres: Lacti (7)

1r Crema lila amb iogurt (7)
2n Tartar de tomaca i pimentó amb nachos (1)
3r Fajitas de pollastre amb verdures (1)
Postres: Fruita natural

1r Fesols pintes amb arròs i magre en adob
2n Amanida d'encensam i dacsa
3r Ventresca d'abadejo a la biscalina (4)
Postres: Suc de taronja natural

1r Sopa d'olla (1,3)
2n Hamburguesa de pollastre (1,3,6,7,12) amb encensam, rodanxa de tomaca i creïlles
Postres: Fruita natural

25

26

27

28

29

1r Tallarins **ECO** orientals amb verdures (1,3)
2n Fingers de salmó (1,3,4) amb picada de cogombre i salsa blanca (1,7)
Postres: Fruita natural

1r Olleta alacantina (1)
2n Amanida d'encensam i tomaca
3r Truita de creïlles (3)
Postres: Lacti (7)

1r Bullit valencià
2n Amanida d'encensam i carlota
3r Pit de pollastre al xilitrón
Postres: Fruita natural

1r Sopa casolana amb cigrons (1,3)
2n Amanida d'encensam i dacsa
3r Magre amb salsa barbacoa
Postres: Fruita natural

1r Amanida mixta (encensam, tomaca, tonyina (4), ou (3), dacsa, espàrrecs i olives)
2n Paella valenciana
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:



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 els dies.

PLAT SALUDABLE

El dinar ha de suposar el 35% de l'energia diària
El que en l'edat escolar suposa entre 1700 i 2500 kcal

Les nostres menjades estan elaborades 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).



loreto

0341

www.servalia.org
servalia@servalia.org

