

MES: Febrer 2022

CENTRE:

CEIP Virgen de Loreto



MENÚ: General

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	1 1r Estofat de llentilles ECO amb comí (1,12) 2n Amanida d'encisam i tomaca 3r Peix fresc de la llotja (1,3,4) Postres: Lacti (7)	2 1r Crema de verdures de (temporada) amb crostons (1,6,7,8,11) 2n Amanida d'encisam i cogombre 3r Vedella en salsa amb carlota baby i creïlla dau (12) Postres: Fruita natural	3 1r Potatge de cigrons 2n Amanida d'encisam i carlota 3r Truita espanyola amb picada de tomaca i cogombre (3) Postres: Fruita natural	4 1r Amanida mixta (encisam, tomaca, tonyina (4), ou (3), dacs, espàrrecs i olives) 2n Paella valenciana Postres: Fruita natural
7 1r Amanida grega (encisam, tomaca, cogombre, formatge, olives i alfàbega) (7) 2n Espirals amb carbonara (1,3,7) Postres: Fruita natural	8 1r Fesols ECO estofades amb arròs 2n Amanida d'encisam i tomaca 3r Pastis d'ou, carabasseta i ceba amb pernil (1,3,7) Postres: Lacti (7)	9 1r Sopa de pollastre amb fideus (1,3) 2n Amanida d'encisam i dacs 3r Lluç a l'andalusa (1,4) Postres: Fruita natural	10 1r Crema verd amb pèsols, espinacs, crema de formatge i rostes (1,6,7,8,11) 2n Amanida d'encisam i carlota 3r Dauetsde titot amb pèsols (6) Postres: Suc de taronja natural	11 1r Arròs amb tomaca i ou dur (3) 2n Amanida d'encisam i cogombre 3r Llonganisses casolanes (6,7,12) Postres: Fruita natural
14 1r Amanida Caprese amb tomaca i formatge fresc (7) 2n Fideus entrefins ECO amb peix (1,2,3,4,12,13) Postres: Fruita natural	15 1r Llentilles ECO hortolana (1) 2n Amanida d'encisam i dacs 3r Peix fresc de la llotja amb picada de cogombre i salsa blanca (1,3,4) Postres: Lacti (7)	16 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	17 1r Fesols pintes amb arròs i magre en adob 2n Truita espanyola amb picada de tomaca i cogombre (3) Postres: Fruita natural	18 1r Sopa d'olla (1,3) 2n Hamburguesa de pollastre (1,3,6,7,12) amb encisam, rodanxa de tomaca i creïlles Postres: Fruita natural
21 1r Tallarines orientals amb verdures (1,3) 2n Amanida d'encisam i dacs 3r Truita francesa amb formatge Edam (3,7) Postres: Fruita natural	22 1r Olleta alacantina ECO (1) 2n Amanida d'encisam i tomaca 3r Abadejo a la biscaïna (4) Postres: Lacti (7)	23 1r Bullit valencià 2n Amanida d'encisam i carlota 3r Pit de pollastre al xilindrón Postres: Fruita natural	24 1r Amanida del meu cole (encisam, carlota, formatge Edam, panses i poma) (7,5,8,12) 2n Sopa amb cigrons i picada de pollastre, ou i carlota (1,3) Postres: Suc de taronja natural	25 1r Amanida capritxosa (3,5,6,7,8,12) 2n Arròs enformat amb floricol i magre Postres: Fruita natural
28 1r Amanida d'encisam, pollastre, poma i salsa rosa (3) 2n Espaguetis integrals a la bolonyesa (1,3) 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 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



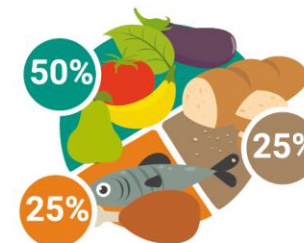
Mou-te!
Fes exercici físic tots els dies.



PLAT SALUDABLE

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

