

MES: Febrer 2021

CENTRE: C. San Vicente Ferrer

MENÚ: General



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 1r Crema de porros i poma (7) 2n Pit de pollastre amb péssols Postres: Lacti (7)	2 1r Arròs a la milanesa (6,7) 2n Amanida amb formatge (7) 3r Peix al forn (4) Postres: Fruita natural	3 1r Empedrat de fesols 2n Truita de creïlla (3) amb tosta de pa integral (1,6,7,11) Postres: Suc de taronja natural	4 1r Sopa d'olla (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Olla completa (cigrons, verdura i carn) (3,6,7,12) Postres: Fruita natural	5 1r Amanida Caprese amb tomaca i formatge fresc (7) 2n Fideuà de peix (1,2,3,4,12,13) Postres: Fruita natural
8 1r Sopa casolana amb estreletes (1,3) 2n Amanida variada (12) 3r Llom adobat a la planxa amb creïlles Postres: Fruita natural	9 1r Arròs al forn (3) 2n Peix (4) a la provençal amb verdures Postres: Fruita natural	10 1r Crema de péssols amb Carlota, porro i creïlla (7) 2n Pollastre al forn Postres: Suc de taronja natural	11 1r Espaguetis integrals a la Bolonyesa (1,3,7) 2n Peix en salsa (4) i amanida variada (12) Postres: Fruita natural	12 1r Llentilles hortolana (1) 2n Truita de creïlla (3) amb Tallada de formatge (7) i amanida (12) Postres: Fruita natural
15 1r Bullit Valencià 2n Pollastre amb sanfaina Postres: Lacti (7)	16 1r Cigrons amb verdures 2n Mandonguilles (1,6,12) a la jardinera Postres: Fruita natural	17 1r Macarrons integrals amb Beicon, tomaca i alfàbega (1,3,6,7) 2n Amanida variada (12) 3r Peix al romer (4) amb glaçons de carabasseta Postres: Suc de taronja natural	18 1r Olleta de llegums (1) 2n Truita de pernil (3) amb picada de tomaca i cogombre Postres: Fruita natural	19 1r Entremés de fiambre amb tosta integral de tomaca (1,6,7,11) 2n Amanida variada (12) 3r Paella valenciana Postres: Fruita natural
22 1r Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2n Hamburguesa mixta amb hortalisses (1) Postres: Lacti (7)	23 1r Fesols amb magre 2n Truita de creïlles (3) amb amanida murciana (4) Postres: Fruita natural	24 1r Guisat de costelles 2n Amanida variada 3r Peix (4) amb creïlla fornada Postres: Suc de taronja natural	25 1r Amanida caprese (7) 2n Arròs a banda (2,4,13) Postres: Fruita natural	26 1r Crema de bròcoli i formatge (7,8) 2n Pit amb dacsca i amanida (12) 3r Postres: Fruita natural

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).



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



Accedeix als menús del teu centre en: [www.servalia.org](http://www.servalia.org)

Usuari: **sanvteferrersagunto**

Contrasenya: **4628**

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)

PAPEL RECLICADO 100%