

MES: Diciembre 2022

CENTRO:

C. San Vicente Ferrer



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 1º Sopa de verduras (1,3) 2º Hamburguesa mixta (6) al horno Postre: Zumo de naranja natural	2 1º Puré de calabacín y zanahoria 2º Pechuga de pollo en salsa de verduras Postre: Fruta natural
5 1º Sopa ECO de fideos con verduras (1,3) 2º Albóndigas a la jardinera (1,3,6) Postre: Lácteo (7)	6 Festivo	7 1º Lentejas ECO caseras con verdura de temporada (1) 2º Tortilla paisana (3) con ensalada Postre: Fruta natural	8 Festivo	9 Festivo
12 1º Arroz a la cubana 2º Salchichas al horno (1,3,6,7) Postre: Lácteo (7)	13 1º Lentejas ECO con verduras 2º Pescado fresco de lonja con revuelto de verduras (3,4) Postre: Fruta natural	14 1º Hervido de judías verdes, patata, zanahoria y cebolla 2º Tacos de pavo (6) con verduras de temporada Postre: Fruta natural	15 1º Coditos con salsa de tomate, verduras y queso (1,3,7) 2º Pollo al horno con patatas Postre: Zumo de naranja natural	16 1º Crema de verduras 2º Pizza de jamón y queso (1,4,6,7,11) con ensalada de zanahoria rallada Postre: Fruta natural
19 1º Arroz con pollo 2º Entremeses (1,3,6,7) con ensalada variada Postre: Lácteo (7)	20 1º Sopa maravilla (1,3) 2º Pescado fresco de lonja con ensalada variada Postre: Fruta natural	21 1º Potaje de garbanzos ECO con verduras 2º Tortilla de calabacín con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	22 Menú navidad	



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
737	101g	23g	25g	14g

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):



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

1 Cereales con gluten	2 Crustáceos	3 Huevos	4 Pescado	5 Cacahuets	6 Soja	7 Lácteos
8 Frutos de cáscara	9 Apio	10 Mostaza	11 Sésamo	12 Sulfitos	13 Moluscos	14 Altramuces



EQUILIBRA LAS COMIDAS Y CENAS

Si has comido: es recomendable cenar...

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



Accede a los menús de tu centro en:
www.servalia.org
Usuario: **sanvferrersagunto**
Contraseña: **4628**

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