

MES: Noviembre 2020

CENTRO: C. San Vicente Ferrer

MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 1º Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2º Boquerón rebozado con mahonesa y salteado de verduras (1,2,3,4,7,13) Postre: Lácteo (7)	3 1º Lentejas con arroz 2º Tortilla francesa (3) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	4 1º Hervido valenciano 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada (12) Postre: Zumo de naranja natural	5 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	6 1º Sopa minestrone 2º Merluza andaluza (1,4) con patatas Postre: Fruta natural
9 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Pechuga de pollo con guisantes Postre: Lácteo (7)	10 1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla de patata (3) con tosta de pan integral (1,6,7,11) Postre: Fruta natural	11 1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza al horno (4) Postre: Zumo de naranja natural	12 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	13 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural
16 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo adobado a la plancha con patatas Postre: Fruta natural	17 1º Arroz al horno (3) 2º Merluza (4) a la provenzal con verduras Postre: Fruta natural	18 1º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) 2º Palometa en salsa (4) y ensalada variada (12) Postre: Zumo de naranja natural	19 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Pollo al horno Postre: Fruta natural	20 1º Lentejas hortelana 2º Tortilla de patata (3) con loncha de queso (7) y ensalada (12) Postre: Fruta natural
23 1º Entremés de fiambre con tosta integral de tomate (1,6,7,11) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Lácteo (7)	24 1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,6,12) a la jardinera Postre: Fruta natural	25 1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Zumo de naranja natural	26 1º Olleta de legumbres 2º Tortilla de jamón (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	27 1º Hervido Valenciano 2º Pollo con pisto Postre: Fruta natural
30 1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Hamburguesa mixta con hortalizas (1) Postre: Lácteo (7)				



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:



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



¡Muévete!
 Haz ejercicio físico todos los días.

Accede a los menús de tu centro en:
www.servalia.org

Usuario:

sanvteferrersagunto

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

