

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario

MENÚ: Frutos secos, soja, maíz, piel fruta y verdura

Toda la fruta y verdura sin piel. No maíz en ensaladas ni guarnición



| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|--|---|--|--|
|  |  |   | 1<br>1º Espaguetis carbonara (1,3,7) (sin bacon)<br>2º Magra de cerdo estofada<br>Postre: Lácteo (7)                                   | 2<br>1º Ensalada caprichosa (3,7,12) (sin pipas)<br>2º Arroz al horno (sin embutido)<br>Postre: Lácteo (7)   |
| 5<br>1º Arroz con tomate<br>2º Ensalada variada (12)<br>3º Lomo natural con salteado de pimientos<br>Postre: Lácteo (7)            | 6<br>1º Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3)<br>2º Guisado de rape con patatas (2,4)<br>Postre: Lácteo (7) | 7<br>1º Lentejas con arroz<br>2º Tortilla francesa (3) y ensalada (12)<br>Postre: Lácteo (7)  | 8<br>1º Sopa de verduras (1,3)<br>2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada<br>Postre: Lácteo (7)                                   | 9<br>1º Judías blancas estofadas con verduras<br>2º Salmón al horno (4) con salteado de verduras<br>Postre: Lácteo (7)   |
| 12<br><b>Festivo</b>   | 13<br>1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7)<br>2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13)<br>Postre: Lácteo (7)                | 14<br>1º Sopa de cocido (1,3)<br>2º Ensalada variada (12)<br>3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (sin embutido)<br>Postre: Lácteo (7) | 15<br>1º Arroz a la milanesa(sin embutido)<br>2º Ensalada con queso (7)<br>3º Estofado de pollo con guisantes<br>Postre: Lácteo (7)    | 16<br>1º Crema de puerros (7)<br>2º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3)<br>Postre: Lácteo (7)  |
| 19<br>1º Ensalada César (sin pan tostado, con pollo plancha) (1,3,4,7)<br>2º Arroz a la marinera (2,4,12,13)<br>Postre: Lácteo (7) | 20<br>1º Sopa casera con estrellitas (1,3)<br>2º Ensalada variada (12)<br>3º Bacalao en salsa (4) con patata<br>Postre: Lácteo (7)   | 21<br>1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7)<br>2º Fajitas de pollo con verduras (1)<br>Postre: Lácteo (7)                      | 22<br>1º Ensalada campesina (sin pasas) (7)<br>2º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7)<br>Postre: Lácteo (7)                    | 23<br>1º Lentejas hortelana<br>2º Huevos rellenos (3,4) con ensalada (12)<br>Postre: Lácteo (7)  |
| 26<br>1º Lentejas estofadas<br>2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino<br>Postre: Lácteo (7)                     | 27<br>1º Crema de verduras de temporada<br>2º Bacalao (2,4) con pisto<br>Postre: Lácteo (7)  | 28<br>1º Garbanzos con verduras<br>2º Magro natural a la jardinera<br>Postre: Lácteo (7)  | 29<br>1º Jamón serrano con tosta de pan natural y tomate (1)<br>2º Ensalada variada (12)<br>3º Paella valenciana<br>Postre: Lácteo (7) | 30<br>1º Macarrones integrales con salsa de verduras y albahaca (1,3,7)<br>2º Ensalada variada (12)<br>3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín<br>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                     |



**¡Múévete!**  
Haz ejercicio físico todos los días.

Accede a los menús de tu centro en: [www.servalia.org](http://www.servalia.org)

Usuario:

**nsrosario**

Contraseña:

**0248**

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)

