

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario

MENÚ: Frutos secos y huevo



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

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.

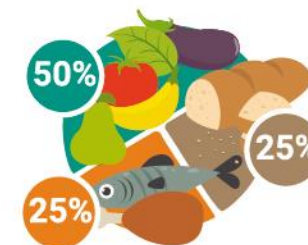
servalia



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):



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

