

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y sésamo

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

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

