

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario

MENÚ: Huevo, apio, garbanzos, habichuelas blancas y perejil

No emplear apio ni perejil en las preparaciones



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Espaguetis sin huevo carbonara (6,7) 2º Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	1º Ensalada caprichosa (5,6,7,8,12) (sin mahonesa) 2º Arroz al horno (sin embutido, sin garbanzos) 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 sin huevo con verduras (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) 2º Guisado de rape con patatas (2,4) Postre: Fruta natural	1º Lentejas con arroz 2º Merluza en salsa (4) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Sopa de verduras (pasta sin huevo) 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada Postre: Fruta natural	1º Crema de calabacín 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 Pasta sin huevo con pescado (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	1º Sopa de verduras (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo con zanahoria y patata 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 tomate natural Postre: Lácteo (7)
19	20	21	22	23
1º E Ensalada César (sin pan tostado, con pollo plancha, sin salsa) (7) 2º Arroz a la marinera (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	1º Sopa casera con estrellitas (pasta sin huevo) 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 (5,6,7,8,11,12,14) 2º Espaguetis sin huevo a la boloñesa (7) Postre: Fruta natural	1º Lentejas hortelana 2º Berenjena rellena de carne con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
26	27	28	29	30
1º Lentejas estofadas 2º Pollo con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Bacalao (2,4) con pisto Postre: Fruta natural	1º Guisado de verduras con pescado (2,4,13) 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 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

